

تنشئة عقل طفلك

دون أن تفقد عقلك

مكتبة الطفل

دكتور كيفن ليمان

المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا، وفقًا
لصحيفة نيويرك تايمز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة ...not just a Bookstore

تنشئة عقل طفلك

دون أن تفقد عقلك

دكتور كيفن ليمان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

الطبعة الأولى 2022

Making Children MIND without Losing YOURS

Revised Edition

DR. KEVIN LEMAN

Revell

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

يمكنك معرفة أن الصباح قد حل في منزلك عندما...

- يبدأ الشعور بالضيق لاضطرارك إلى أداء مهمة المنبه الصباحي، وقضاء 20 دقيقة لإيقاظ طفلك، ثم ترديد عبارات التهديد بشكل مستمر.
- تبدأ ابنتك ذات الأعوام الثلاثة ارتداء ملابسها، بينما تطلب منك الابنة ذات الأعوام الخمسة مساعدتها على ارتداء ملابسها.
- تمر حافلة المدرسة أمام منزلك دون أن يلحق بها أطفالك. والأسوأ من ذلك أنك لا تزال في ثياب النوم، ولا مفر من أن اصطحابهم إلى المدرسة بنفسك.
- يأكل الكلب وجبة الإفطار الموضوعة على المائدة، والتي رفض طفلك تناولها.
- تشتكي ابنتك مرة أخرى من نوع البسكويت الذي ستتناوله.
- لا يؤدي نداؤك طفلك باسمه الكامل كنوع من التهديد إلى النتيجة المرجوة.
- يرن الهاتف مُحدثًا نوبة غضب لطفلك الرضيع.
- عندما يتم دفع ابنك دفعًا لدخول الحمام لغسل أسنانه (لقد مرت ثلاثة أيام على الأقل منذ آخر مرة غسل فيها أسنانه).
- تتخيل ابنتك أنها وصلت إلى المرحلة النهائية في مسابقة أزياء كبرى، حيث تقوم بتغيير ملابسها ثلاث مرات على الأقل في اليوم، تاركة غرفتها تعج بالفوضى كأنها قد ضربها إعصار.

- تبدو تربية الأطفال الخالية من الهموم والأخطاء ضربًا من ضروب الخيال؛ حيث عانيتِ ثلاث نوبات من الشعور بالذنب بالفعل، ولا تزال الساعة السابعة صباحًا.
- السؤال *لماذا أقول أشياء لا أعنيها حقًّا؟*
- لم تكن تحب الصراخ من قبل على الإطلاق، لكن الآن يمكنك الفوز بالميدالية الذهبية الأوليمبية في الصراخ.
- خطرت ببالك لفترة وجيزة فكرة ارتكاب جريمة.
- تصبحين بحلول الساعة التاسعة صباحًا، مقتنعة تمام الاقتناع بأنك أم سيئة للغاية. حتى عندما قلتِ لنفسك مرارًا من قبل: "لن أقول أبدًا الأشياء التي كانت تقولها لي أمي" - وللأسف، ها قد فعلت للتو... وأكثر من ذلك كثيرًا.

إذا كان أي مما سبق يحدث معك بشكل معتاد كل صباح في منزلك، فقد حان الوقت لوضع إستراتيجية جديدة تحقق النتائج المرجوة بالفعل. يمكنكِم تربية أطفالكم وتشكيل عقولهم دون أن تفقدوا عقولكم. واصلوا القراءة فحسب.

إلى كريستين ليمان أوريلي، ابنتنا الثانية، التي تحملت منحنا إياها الكثير من الأغراض المستعملة، ولظهورها مرات قليلة للغاية في ألبوم صور العائلة.
ابتسامتك الجذابة، وتعاملك مع الآخرين بكل رقة وحب، والطرق التي تربين بها أطفالك تجعلني أشعر بالفخر لكوني والدك. أحبك يا كريسي!

المحتويات

شكر وتقدير

وراء كل كتاب فريق قوي يعتمد عليه المؤلف، لذا فأنا أتوجه بالشكر لفريقي المساعد، والذي يضم:

مساعدتي، ديبي باكوس، التي تولت مسئوليات لا تُعد ولا تحصى، وقامت بها على أكمل وجه لأكثر من عقدين من الزمن، لمساعدتي على الوصول لما أحتاج وأرغب في الوصول إليه. بارك الله فيكِ!

صديقتي المحررة رامونا تاكر، التي أدخلت بعض التعديلات على كلماتي، وكانت تقرأ ما بين السطور بإخلاص وبكل حب.

أعضاء فريق ريفيل الرائعين.

زوجتي الحبيبة، ساندي، التي ظلت نعم الزوجة والعون لي لفترة طويلة للغاية، وأطفالي الخمسة، الذين يجعلون والدهم باستمرار يشعر بمدى روعة *العائلة*.

مقدمة

من المسيطر؟

إذا كان أطفالك هم من يديرون الدفة، فقد حان الوقت لوضع خطة لعب جديدة تعود بالفائدة على الجميع.

ترتفع درجة الحرارة داخل مطبخك وتتصاعد منه الأبخرة، ليس لقيامك بإعداد الطعام بداخله، ولكن للجدال الحاد المتبادل بينك وبين طفلك.

ينهال عليك طفلك ذو الـ 12 عامًا بوابل من الكلمات الغاضبة: "أنا أكرهك! ابتعدي عني! اخرجي من حياتي!".

يزداد ارتفاع ضغط دمك، وتهمين بالرد.

لكنك لا تتمالكين نفسك بالسرعة الكافية؛ فقد اندفع خارجًا من المطبخ وهو يركل جدار الردهة بقدمه، وأسرع إلى غرفته وهو يَصفِق الباب خلفه.

وتركك تستشيطين غضبًا في المطبخ، وتتساءلين عن تكلفة إرساله إلى أي بلد بعيد.

وبعد مرور ساعتين، تكونين قد تناولت كمية كبيرة من صلصة الفلفل، وقرصين من مضادات الحموضة لمعدتك المضطربة.

ثم يدخل إيثان المطبخ بخطوات متمهلة، ويقول لك: "ستصطحبينني إلى مركز التسوق، أليس كذلك؟"؛ ويشرع في ارتداء سترته.

تبدو عليك علامات الاندهاش، وتتساءلين هل هذا هو الطفل نفسه الذي كان يمطرك بوابل من العبارات القاسية منذ قليل؟

أنت تملكين الخيار، هل ستصطحبين هذا الطفل إلى مركز التسوق فقط لتتمكني من تنفس الصعداء والحصول على قدر من الراحة في منزلك، أم أنك ستفعلين شيئًا مختلفًا؟

تأخذين نفسًا عميقًا، ثم تقولين بهدوء: "لا أشعر برغبة في اصطحابك إلى أي مكان الآن".

يستدير نحوك قائلًا: "ماذا؟".

ثم تسود حالة من الجمود، بينما يحدق ابنك إليك، غير قادر على استيعاب ما قلته من فورك. لكنك تستديرين وتخرجين من الغرفة.

لقد أنشأت باعتبارك أمًّا حكيمة ما أسميه "لحظة تعلم"، لكن ما سيحدث بعد ذلك يحمل قدرًا أكبر من الأهمية.

سوف يتبعك ابنك ويتجادل معكِ لمعرفة ما إذا كنت ستغيرين موقفك، لكنك ستصرين على موقفك بالطبع، لذلك سيحاول تنفيذ خطة ثانية وهي الاعتذار، حيث يقول لك بنبرة تنم عن ندمه على ما فعل: "أمي، لم أقصد بالطبع ما قلته سابقًا. لقد كنت غاضبًا فقط"، وفي العادة يجعلك ذلك الاعتذار تلينين وتسامحينه.

لكنك تصرين على موقفك، وتقولين له بنبرة متزنة: "إنني أقبل اعتذارك، لكنني ما زلت مصممة على أنني لن أصطحبك إلى مركز التسوق".

قد يبدو هذا بالنسبة لبعضكم أمرًا عاديًّا وبسيطًا، فقد اعتذر الطفل في النهاية، لكن ضعوا في اعتباركم أنكم تقرأون هذا الكتاب لسبب ما؛ فأنتم تريدون تغيير بعض الأمور في علاقتكم بأطفالكم. وأنا هنا لأخبركم

بأنه إذا لم تتمسكوا برد فعلكم على السلوك السيئ، فلن يتغير شيء في علاقتكم بأطفالكم على الإطلاق.

سيحاول إيثان تنفيذ خطة ثالثة، حيث يبدأ النحيب، لكنه يجد أن ذلك لا يجدي نفعًا على الإطلاق؛ لذلك يلجأ إلى الخطة الرابعة وهي الغضب؛ حيث يقول عبارته المعهودة: "أنت لا تحبينني".

لكنك في النهاية تظلين هادئة، وتتصرفين بعقلانية، والأهم من ذلك كله، أنك ظللت حازمة ومصرة على موقفك، بألا تصطحبي ابنك البالغ من العمر 12 عامًا إلى مركز التسوق. فينصرف، ويعبر الردهة في طريقه إلى غرفته، مرتبكًا تمامًا، لأن البساط قد سُحب من تحت قدميه، فأساليبه التي نجحت معه من قبل، لم تنجح الآن. ويحك رأسه في حيرة من أمرة، محاولًا معرفة ما حدث.

سيضطر إلى إرسال رسالة نصية إلى أصدقائه ليخبرهم بأنه لن يستطيع مقابلتهم. وسيحاول بكل تأكيد تصويرك بأنك أم سيئة؛ لأنه سيكون محرجًا للغاية من شرح ما حدث بالفعل. ولكن المهم هو أن تتمسكي بقراراتك الناتجة عن أسلوبه في التعامل معك، وألا تغيريها حسب أهوائه. علاوة على ذلك، سيصاب إيثان بصدمة كبيرة نظرًا لإدراكه من هو الشخص المسئول والمسيطر *حقًا* في المنزل، إنه ليس هو بالتأكيد.

والآن ماذا عنك؟ أنتِ تسترخين بينما تتناولين فنجانًا من القهوة في المطبخ، وتبتسمين لأن الخطة قد نجحت.

عزيزتي القارئة، هل تودين أن تقضي ليلتك على هذا النحو؟ إذا كان الأمر كذلك، فواصلي القراءة؛ فقد يمكنك تحقيق ذلك.

هل تمثِّلك السيناريوهات المذكورة في بداية الكتاب أو تمثل أطفالك أو ما يحدث في منزلك عادة كل صباح؟

هل سئمت المشاجرات التي تدور بين الأشقاء حيث يصرخ أحدهم قائلًا: "لقد لبس أخي ملابسي دون أن يستأذنني".

هل تتوقين إلى إجراء محادثة هاتفية دون مقاطعة أطفالك؟

هل شعرتِ بأنك تعملين خادمة للأسرة لفترة طويلة؟

هل سئمتِ الانتقادات اللاذعة التي توجه إليك، والأعمال المنزلية التي لم يتم إنجازها، والغرفة التي تشبه مقلب النفايات؟

هل يرهقك طفلك الصغير بنوبات غضبه المتكررة، ومتطلباته التي تصعب تلبيتها؟

هل أصبح تجهيز *الطعام* مجرد عمل روتيني تقومين به لإسعاد جميع أفراد الأسرة؟

هل سئمت سماع صوت صفق الأبواب؟ هل أصبح "صانعة السلام" هو لقبك؟

إذن فقد حان الوقت لوضع خطة لعب جديدة، وأنتِ بحاجة إلى واحدة إذا كنت تريدين استعادة هدوء عقلك.

أطفالك المحترفون

سأتحدث بصراحة، إذا كنتِ تعتقدين أن أطفالك ليست لديهم خطة للتعامل معك، فأنت مخطئة؛ فهؤلاء الصغار ذوو الملامح الطفولية البريئة في بعض الأحيان هم في الواقع مراوغون متلاعبون محترفون. والأسوأ من ذلك، أنه إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، فسيكون لديك الكثير من المراوغين المحترفين الذين يفوقونك عددًا؛ لذا فمن السهل أن يتحدوا معًا ضدك. أضيفي إلى ذلك مسئولياتك المتعددة بين العمل والمنزل وأي شيء آخر تفعلينه؛ وكذلك قلة ساعات النهار، وشعورك بالإرهاق العام، كما أنك "صيد سهل" بالنسبة لهم، كما اعتاد أحد أصدقائي الجنوبيين أن يقول. خمني من يجيد أكثر ويستطيع بشكل أسرع استفزازك وإثارة غضبك؟ إنهم أطفالك. إنهم يعرفون جيدًا جميع الأمور التي تجعلك تستشيطين غضبًا، ويسعدون كثيرًا بإثارتها.

يعترف الكثير من الآباء بأنهم يواجهون صعوبة مع فكرة السيطرة ككل؛ خاصة إذا نشأوا في منازل كان أحد الوالدين فيها (غالبًا الأب) ديكتاتورًا - "افعل ذلك لأنني قلت ذلك" - فهم لا يعرفون كيفية ممارسة السلطة بطريقة سليمة؛ حيث يجد معظمهم أنفسهم يلجأون إلى التهديدات، مع القليل من المتابعة، ويتصرفون تمامًا كما كان يتصرف والدهم معهم، والذي لم يكن يبدي أي ارتباط عاطفي تجاههم. أولئك الذين يتمردون ويقررون أن يكونوا مختلفين عن والديهم غالبًا ما يلجأون إلى أسلوب التربية المتساهلة، ولا يعاقبون أطفالهم على ما يرتكبونه من أخطاء.

دعونا نكن صادقين مع بعضنا، إذا عدت إلى المنزل بعد يوم عمل طويل، ووجدت أن طفلك لم يفعل ما طلبتِه منه بعد، ماذا ستفعلين حينها؟

1. تعنفينه للمرة الخامسة هذا الأسبوع.

2. تؤدين المهمة بنفسك وتنجزينها؛ لأن الخيار الأول يستهلك الكثير من الطاقة، ويعني ذلك أنك ستحتاجين إلى تناول دواء الضغط الخاص بك.

سيختار غالبية الآباء الخيار الثاني، ولكن ما الذي تعلمينه حقًّا لطفلك من خلال القيام بذلك؟

لقد جُبل الأطفال على الرغبة في نيل اهتمام الجميع؛ حيث يرغبون في أن يتم حملهم، وتغذيتهم، ومساعدتهم على التجشؤ، وتغيير حفاضاتهم. إنهم يسعون إلى نيل المتعة بطبيعتهم، ويرون أنفسهم مركز الكون - "أنا، أنا، أنا فقط" - وسيظلون يتصرفون على هذا النحو، ما لم تختاروا التدخل، وتوسيع نظرتهم للعالم لتشمل الجميع وليس أنفسهم فقط.

هل كونك قدوة يُحتذى بها في القيام بما هو صواب، وتعليم أطفالك احترام الآخرين، والتمسك بأسلوب التهذيب عملية سهلة؟

لا، ليست سهلة، ولكنها بسيطة للغاية، وسأوضح لكم الكيفية.

هل تعد هذه الأشياء ضرورية؟

أخبرني أنت، عزيزي القارئ هل تريد الاستمرار في العيش بالطريقة التي تعيشها الآن وتسير وفقًا لأهواء طفلك؟

وما السلوكيات التي ترغب في أن يكتسبها طفلك؟

التفكير في المستقبل

أخبرتني إحدى المعلمات أخيرًا بمحادثة أجرتها مع طفل في رياض الأطفال حول الإخلال بقواعد الزي المدرسي، حيث قالت له بلطف: "برنت، سروالك لا يتناسب مع قواعد الزي المدرسي لدينا. يرجى ارتداء زي يتناسب مع الزي المدرسي في الغد. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، فاطلب من والديك المساعدة".

تُرى، ماذا فعل ذلك الطفل البالغ من العمر 5 سنوات؟ رد عليها في غضب قائلًا: "لكنني أحب هذا السروال القصير. وسأرتدي ما أريد".

لم تظهر إجابته أي احترام للمعلمة. والأسوأ من ذلك أنه عندما اتصلت المعلمة بالأم، دعمت الأم طفلها، وقالت: "لكن هذا هو السروال المفضل لديه؛ فلم لا يستطيع ارتداءه؟".

وعندما أصرت المعلمة بلطف على أن يلتزم "برنت" بقواعد الزي المدرسي، لم توافق والدته على ذلك، ثم هددتها بالشكوى للمدير.

من صاحب القرار الحقيقي في تلك الأسرة؟ أستطيع أن أقول إنه هو ذلك الطفل الصغير الذي لا يتجاوز طوله بعض السنتيمترات، والذي سيكبر يومًا ما ليهين والدته التي تفرِط في حمايته... هذا إذا لم يكن يفعل ذلك الآن. وفي غضون بضع سنوات قصيرة، سيكون على تلك الأم المتساهلة التعامل مع الكثير من المشكلات أكثر مما تتوقع.

قارن ذلك مع ما حدث مع "ديلان" الذي يبلغ من العمر 8 سنوات، والذي طلب من والدته إعداد غداء إضافي له في صباح اليوم التالي.

سألته والدته في دهشة قائلة: "لِم تحتاج إلى وجبة غداء إضافية يا عزيزي؟".

قال ديلان: "هناك طفل في المدرسة لا يحضر وجبة غداء معه قط؛ لذلك كنت أجعله يشاركني وجبتي، لكنني أعتقد أنه قد يحب تناول وجبة غداء خاصة به. ولا أعتقد أن لديه أمًّا، أو أي شخص يعد له واحدة".

لو كنت مكان تلك الأم، ماذا سيكون شعورك؟ أنا متأكد من أن عينيك ستمتلئان بالدموع، عندما تعلمين أنك قد ربيت طفلك تربية صحيحة حتى إنه أصبح يشعر باحتياجات الآخرين ويحاول مساعدتهم.

سيكبر هذا الطفل البالغ من العمر 8 سنوات وسيصبح مراهقًا يشعر باحتياجات الآخرين ويتحمل المسئولية، ويساعد المحتاجين، ويصبح واحدًا من بين عدد قليل من البالغين الذين يردون الجميل للمجتمع.

هذا هو هدفكم أيها الآباء والأمهات: تعليم قيمكم لأبنائكم، وتدريبهم على فعل الصواب، والمتابعة من خلال الكلمات والأفعال المتسقة؛ والتي لن تساعدهم على تحقيق النجاح الشخصي فحسب، بل تمنحهم الفرصة للشعور بالآخرين طوال الوقت.

كيف يمكن تحقيق ذلك، خاصة عندما تكون هناك أشياء كثيرة تقتطع من الوقت الذي يقضيه الطفل مع الأسرة مثل المدرسة، والعمل، والأنشطة التي خارج المنهج، ووسائل التواصل الاجتماعي؟ وسواء كانت الأسرة مكونة من والدين يعيشان مع بعضهما، أو أسرة بها عائل واحد، أو أسرة مختلطة، فمن المحتمل أنك تعملين. وقد أصبح من المعتاد هذه الأيام أن يتم وضع طفل يبلغ من العمر 3 سنوات في الحضانة أو دار رعاية الأطفال في الساعة 6:00 صباحًا، ليتم إعادته منها في الساعة 6:00 مساءً.

وبمجرد أن تفتحي باب شقتك، تتم محاصرتك بالكثير من الطلبات مثل الرغبة في تناول العشاء، والمساعدة على أداء الواجبات المدرسية، وتحاولين بالطبع إنجاز كل تلك الأمور، فتذهبين إلى النوم في وقت متأخر، وتصبح فكرة الاسترخاء أثناء الاستحمام بمياه ساخنة مجرد ذكرى من الماضي. ببساطة لا توجد ساعات كافية في اليوم لإنجاز الأساسيات،

ناهيك عن متابعة أطفالك والإشراف عليهم للتأكد من تربيتهم بشكل صحيح. وفي النهاية يملؤك شعور كبير بالذنب لما لم تتمكني من فعله.

وفي الليل، ينتابك القلق بشأن تلك الغابة الشرسة التي يعيش فيها أطفالك كل يوم، وتخشين أن يكون ابنك هو الشخص الذي يتصادف أن يكون في المكان الخطأ في الوقت الخطأ. وتتساءلين عما يشاهده على اليوتيوب، وتندهشين من بعض الأشياء التي يعرفها والتي لم تكن لديك أدنى فكرة عنها عندما كنت في مثل عمره. وعندما يكون في أحد النشاطات الليلية، لا يمكنك النوم حتى يعود إلى المنزل ويكون بأمان.

دعيني أخبركِ سرًّا: إن تربية الأبناء تربية سليمة ليست أمرًا سهلًا على الإطلاق، لكنها في الوقت نفسه بسيطة - *ويمكنك* أن تقومي بها. ولا يهم ما إذا كان لديك طفل رضيع، أو طفل في المدرسة الابتدائية، أو في المدرسة الإعدادية أو في المدرسة الثانوية، أو شاب بالغ في الكلية.

إذا كنت تبحثين عن توجيه الأبناء وتربيتهم في ظل تلك الغابة التي تعيشين فيها، وإذا كان طفلك الصغير هو صاحب اليد العليا في كثير من الأحيان، فأنت لست وحدك؛ حيث يواجه ملايين الآباء المشكلات نفسها. لقد عرفت ذلك من خلال الحديث معهم في الفعاليات المختلفة وفي عيادتي الخاصة وفي دور العبادة والمدارس وأكبر الشركات. لقد تلقيت أسئلتهم وناقشتها عبر المدونات الصوتية الخاصة بي على شبكة الإنترنت، وكذلك من خلال بعض المواقع الإلكترونية مثل يوتيوب وفيسبوك وبعض برامج الراديو والتليفزيون التي لا تعد ولا تحصى. ومع وصول عدد مرات تحميل تلك المدونات الصوتية إلى مليوني مرة، علمت أن تلك الموضوعات تحقق المرجو منها.

كيف يمكنك تشجيع أطفالك من جميع الأعمار على اتخاذ المواقف الصحيحة والسلوك الإيجابي والقيم الدائمة؟ يمثل *هذا الكتاب* نموذجًا بسيطًا يمكنك من ممارسة السلطة بشكل صحيح على أطفالك، دون

الحاجة إلى الصراخ أو الغضب الشديد، وسيساعدك أيضًا على إنشاء بيئة منزلية تقوم على الاحترام المتبادل، وتعود بالفائدة على الجميع.

التربية السليمة ليست أمرًا سهلًا، لكنها في الوقت نفسه بسيطة.

كما ترين، التهذيب ليس شيئًا تمنحينه لأطفالك، بل هو الطريقة التي تختارين أن تعيشي حياتك وفقًا لها، من خلال تطبيق أساليبي العملية والقائمة على العمل، لن يطيعك أطفالك عن طيب خاطر فحسب، بل سيسعون إلى التحدث معك وطلب نصيحتك. لن تضطري إلى رؤية الكثير من اللامبالاة أو حتى سماع كلمة "حسنًا" كثيرًا على أي شيء. بالإضافة إلى أنك ستعرفين كل تفاصيل يومهم عندما يكونون على استعداد لإخبارك، وربما حتى قبل أن يردوا على رسائل أصدقائهم.

وعندما يكونون خارج المنزل، لن تضطري إلى التساؤل عن مكانهم، بل سيعرّفونك بمكانهم بكل سعادة.

لن تحتاجي إلى إلقاء محاضرات على أطفالك؛ لأن الطريقة التي تعيشين وفقًا لها توفر لهم قيمًا سيرغبون في محاكاتها. وسيقومون بالأعمال الروتينية دون إزعاج، وسيتم تنظيف الغرف لأن الجميع سيعملون على تقديم إسهاماتهم في الأسرة، كما أنهم يفخرون بمشاركتك منزلك.

ستصبحين أنت السلطة التي يثق بها أطفالك، وملاذهم الآمن. وإذا وقعوا في مأزق، فسيتصلون بك لتأخذيهم إلى المنزل، دون أن يشعروا بالإحراج منك، ولن يكون هناك داعٍ للمزيد من القلق من أن ينضم ابنك أو ابنتك إلى مجموعات من الأقران السيئين، أو أن يتم تلقينهم أفكارًا تتعارض مع قيم عائلتك.

التهذيب ليس شيئًا تمنحينه لأطفالك، بل هو الطريقة التي تختارين أن تعيشي حياتك وفقًا لها.

باختصار، أبناؤك سيصبحون الأطفال المهذبين الذين كنتِ تحلمين بإنجابهم؛ يعملون بجد، ويتحملون المسئولية، ويعاملون الآخرين معاملة لطيفة، ويصنعون الفارق في هذا العالم.

هل يبدو هذا بالنسبة لك حلمًا صعب المنال؟ إنه ليس كذلك بكل تأكيد، بل والأفضل من ذلك أن التغيير يمكن أن يبدأ اليوم.

إذا كنت تريدين أطفالًا مهذبين يتخذون قرارات جيدة الآن وعلى المدى الطويل كذلك، فإن *هذا الكتاب* يعد بمنزلة خطة بسيطة يمكنك اتباعها لمساعدتك على تحقيق أهدافك، وعند تطبيقها سوف تكتشفين ما يلي:

- سبب تصرف أطفالك على النحو الذي يتصرفون به (ملحوظة: لقد تمت برمجتهم على القيام بذلك)، وكيف يمكن تربيتهم على تحمل المسئولية.
- كيفية مواجهة المخاطر في عالم اليوم الذي يشبه الأدغال.
- السر وراء نجاح أسلوب التهذيب الواقعي، وكيف يمكنك استخدامه للتوصل إلى وضع يعود بالفائدة على الجميع في كل مرة.
- السبب وراء أهمية الثبات على المبدأ مقارنة بالمثالية.
- كيفية جعل طفلك يعتذر عن الخطأ الذي ارتكبه.
- كيفية الحصول على إجابات دون توجيه أية أسئلة.
- كيفية التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي، تلك القوى الهائلة التي أصبحت تمثل جزءًا كبيرًا من حياتنا.
- كيفية تعليم الأطفال، ولماذا يعتبر ما يعتقده طفلك أكثر أهمية مما يحدث بالفعل.

- كيفية جعل أطفالك يحاكون قيمك دون الحاجة إلى إلقاء المحاضرات عليهم.
- طرق لكيفية التغلب على تناول طفلك الطعام بصعوبة، وإدارة معارك الذهاب للنوم، وتقليل الشجار بين الأشقاء، وإيقاف نوبات غضب الرضيع، والمراهق.
- كيف تصبحين حقًّا أفضل صديق لابنك؟
- سبب كون التغلب على الشعور بالذنب، والحصول على بعض الراحة مهمًّا (خاصة بالنسبة للآباء المنفصلين).
- كيفية تكوين عائلة مختلطة مترابطة ومتماسكة.
- كيفية التصرف عندما يسيء أبناؤك التصرف (ملحوظة: يمكنك استخدام الورقة الرابحة التي تملكينها).
- كيفية إيقاف صراعات السلطة قبل أن تبدأ؟

في نهاية كل فصل يوجد قسم عنوانه "أسئلة مهمة"؛ وهو عبارة عن أسئلة لتحفيز أفكارك. يمكنك أيضًا استخدامها كبداية للمناقشة مع شريك حياتك أو شخص آخر مهم، أو المجموعة التي تتناولين معها غداء العمل، أو مجموعة تمارسين معها رياضة التأمل، أو مع من يشاركك نزهاتك، أو مع الأمهات الأخريات أثناء تناول العشاء، أو مع مجموعة صغيرة من الأشخاص. ومن أجل تنمية مهاراتك في التربية، تحدثي مع أولياء الأمور الآخرين. واسأليهم عن تجاربهم، وعما نجح منها، وما لم ينجح، ولماذا؟ وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، إذا استطاعوا التعامل مع مثل هذه المواقف مرة أخرى؟

تعد مقارنة الملاحظات والتفكير مع الآخرين ممن هم في موقفك نفسه أفضل شيء يذكرك بأنك لست وحدك في نجاحاتك وإخفاقاتك. يمكنكم تشجيع ودعم بعضكم بعضًا في هذه المهمة الصعبة والمجزية للغاية المتمثلة في تربية الأطفال ليصبحوا بالغين سعداء وأصحاء.

سيساعدك *هذا الكتاب* على تولي زمام القيادة داخل عائلتك مرة أخرى من خلال ما يحتويه من تجارب واقعية في هذه الحياة، ومن خلال ما يقدمه من مساعدة عملية؛ لذا ستجدينني طوال الكتاب أتنقل ما بين الحديث إليكم بصيغة المفرد المذكر أو المؤنث أو الجمع. كما سيساعدك على إدارة الفوضى التي تُعد جزءًا طبيعيًّا من الحياة؛ ما يجعلك قادرة على الاستمتاع بأجواء طبيعية وغير مضطربة كل صباح (وفي كل أوقات اليوم أيضًا).

أنا أضمن لكِ ذلك.

1

الوضع يشبه الغابة بالخارج (وربما داخل أروقة منزلك أيضًا)

هل شعرتِ يومًا بأنك مثل "طرزان" أو "جين"، تقفزين ممسكة فرع شجرة تلو آخر، وأحيانًا تسقطين، بينما تتنقلين في غابات تربية الأطفال؟ إليك ما تحتاجين إلى معرفته للسيطرة على الفوضى الموجودة في غابتك وإدارتها بشكل جيد.

كنت في السابعة من عمري عندما ارتكبت أول أخطائي الكبرى ودخنت أول سيجارة لي، كانت من نوع فايسروي. ثم بدأت بعد ذلك الحصول على السجائر دون أن أدفع أية نقود؛ فقد كنت أقوم بتنظيف منفضة سجائر والدي - وكانت من نوع لاكي سترايك - من أعقاب السجائر الموجودة بداخلها، وأدخنها. وكان يوم سعدي عندما يكون في عجلة من أمره ويضطر إلى إطفاء سيجارته وقد دخن نصفها فقط. وعندما كنت أذهب لصيد الأسماك، وهو ما كنت أقوم به في العديد من الأيام عندما كنت طفلًا (حيث كنت أتهرب من المدرسة أحيانًا)، كنت آخذ أعقاب السجائر معي.

كنت أدخن السجائر في تدريب البيسبول في المدرسة الثانوية أيضًا. ففي بعض الأيام، كنا نحن الطلبة نضرب الكرة لتعبر السياج عن قصد، وكان مدربنا بخيلًا للغاية لدرجة أنه كان يحرص جيدًا على عدم خسارة الكرة؛ لذلك كان يرسلنا للبحث عنها وسط العشب الطويل، وكانت هذه الفرصة الصغيرة تمنحني الوقت الكافي لتدخين عقب السيجارة الذي كنت أخبئه داخل جورب البيسبول. فهل يوجد رياضي متفانٍ أكثر مني؟

كنت ذلك الطفل المقتنع بأن والدته تعرف كل ما يدور حولها، وهذا شيء جيد أيضًا؛ لأنني كنت دائمًا أخطط للقيام ببعض الأمور سرًّا، ومعظمها لم يكن جيدًا على الإطلاق. ونظرًا لأن أمي وأبي كانا يعملان خارج المنزل لتغطية نفقاتنا (على عكس معظم الأطفال في حينا في ذلك الوقت؛ حيث كانت أمهاتهم لا يعملن بل يتواجدن في المنزل دائمًا)، فقد أتيح لي الكثير من الفرص لارتكاب الأخطاء والتورط في المشكلات، وقد استغللتها جميعًا تمام الاستغلال. لطالما صلت أمي، ودعت الله كثيرًا حتى ترى في شهادة التقييم المدرسي الخاصة بي تقديرًا جيدًا، حتى تطمئن إلى أنه ما زال هناك أمل في تحسني خلال مسيرتي الدراسية. وهأنذا بفضل مجهودها وتأثيرها المتجذر بداخلي، وعدم فقدانها الأمل في إصلاحي أبدًا، أصبحت رجلًا نافعًا - أبًا لخمسة أطفال بالغين، وجدًّا لأربعة أحفاد، وحاصلًا على شهادات في علم النفس، ومؤلف *هذا الكتاب*. لا شك أن حكمة أمي السيدة "ليمان" قد آتت أكلها في النهاية.

لكن الكثير من الأشياء تغيرت منذ سنوات نشأتي في غرب نيويورك؛ ففي تلك الأيام، كان الجيران يعرف بعضهم بعضًا جيدًا لدرجة أنهم إذا ضبطوك وأنت تفعل شيئًا خطأ، فسوف يمسكون بك من أذنك، ويقودونك إلى أمك في المنزل، ويسردون لها كل التفاصيل المروعة لما فعلته. عندما كنت أتسبب في مشكلة ما، وعادة ما تكون في المنزل أو في المدرسة أو في الحي الذي أسكن فيه، كان يتبعها القَصاص السريع في كثير من الأحيان، وما زلت أتذكر السيدة مور وهي تصرخ في وجهي

قائلة: "كوبي ليمان [كانت هذه كُنيتي]، في كل مرة تأتي فيها إلى هذا الفناء، تكسر شيئًا ما!" وكان هذا صحيحًا؛ فقد كنت طفلًا مشاغبًا للغاية، ولا يمكن للكثير من الأطفال أن يضيفوا إلى سيرتهم الذاتية أنهم طردوا من كشافة الصغار مثلما فعلت أنا.

ما الذي يجب عليك معرفته عن غابة اليوم؟

ينمو الأطفال اليوم بشكل أسرع، ويعيشون أيضًا في غابة صاخبة وخطيرة، فهم لا يكتفون بتدخين السجائر فقط، بل يبدأون للأسف تعاطي المواد الممنوعة في وقت مبكر، وتبلغ تكلفة كيس صغير من هذه المواد 10 دولارات فقط. وقد أصبح متوافرًا في معظم المدارس، خاصة المدارس التي يلتحق بها الطلاب الأكثر ثراءً، والذين يتوافر لديهم الكثير من النقود. في الواقع، أخبرني مديرو العديد من المدارس المختلفة بأن الهيروين هو المخدر الأكثر تداولًا في المدارس الثانوية. كما تظهر أيضًا في المشهد مادة الأوكسيكودون التي تستخدم في تسكين الألم، والماريجوانا – وهى مواد يتم شراؤها عادة من أموال الوالدين الخاصة. كل ذلك إلى جانب المشروبات الممنوعة. فمن السهل إقناع شخص بالغ بشراء أي شيء لك من متجر الزاوية مقابل مبلغ إضافي بسيط. ومن المؤسف أنه تم تقنين الماريجوانا في العديد من الولايات، وطُرح الأمر للنقاش في ولايات أخرى.

كما تسهم وسائل الإعلام أحيانًا في تردي الأوضاع؛ حيث تُبرز عناوين الأخبار الأحداث الخطيرة التي تحدث في العالم اليوم؛ فقد أشعل إطلاق النار في كولورادو شرارة البداية للحدث المأساوي لإطلاق الأطفال النار على زملائهم في مدارسهم. يستمر ذلك حتى يومنا هذا كرد فعل مدمر من أطفال غير قادرين على التعامل مع الألم والغضب وواقع الحياة. لطالما كان الأطفال الصغار ضحايا إطلاق نار من سيارات مارة في شيكاغو ومدن أخرى. ولا يزال المتنمرون يعملون بكامل طاقتهم في

الملاعب وفي أروقة المدارس، لكنهم انتقلوا إلى مستوى جديد؛ حيث بدأوا التنمر عبر الإنترنت. وأطفال المدارس الابتدائية أيضًا أصبحوا يقومون بإرسال الرسائل والمقاطع غير اللائقة، ويعرف الكثير منهم على الأقل صديقًا واحدًا أو أكثر ممن يتعاطون أدوية الاكتئاب، أو ممن حاولوا إيذاء أنفسهم.

ومع كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتوافر أجهزة الإكس بوكس، والآيفون، والآيباد، وما إلى ذلك، أصبح بإمكان كل فرد دخول عالم واسع مليء بالمعلومات. بكل تأكيد يمكن أن تساعدك هذه الوسائل على تحديد أفضل الفنادق التي يمكنك الاختيار فيما بينها لتقيم بها خلال رحلتك القادمة إلى منطقة البحر الكاريبي، أو تساعدك في العثور على مكان موثوق به لعمل صورة تجمع أطفالك الصغار تكون تذكارًا لكم. ولكن ليس كل المعلومات المتوافرة مفيدة أو صحية للمتصفحين الصغار الذين لم يتعلموا التمييز بعد والحكم الصحيح على الأمور. فبمجرد نقرة على الإنترنت أو النقر على شاشة تعمل باللمس، يتعرض الأطفال في وقت أبكر كثيرًا من الأجيال السابقة للعنف والجريمة من خلال الألعاب ومقاطع الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي وغرف الدردشة والعناوين الرئيسية عبر الإنترنت. حتى الطفل الصغير للغاية يمكنه تصفح أي موضوع يثير اهتمامه. ورغم أن الكثير من هذه المعلومات يمكن أن يكون تعليميًّا أو ترفيهيًّا، فإن لها بعض الآثار السلبية لا محالة، حيث تقول الأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين[1] إن هناك "علاقة قوية بين مشاهد العنف في وسائل الإعلام والسلوك العدواني" لدى الشباب.

ليست كل المعلومات المتوافرة مفيدة أو صحية للمتصفحين الصغار الذين لم يتعلموا التمييز بعد والحكم الصحيح على الأمور.

كنت أتحدث أخيرًا إلى مجموعة كبيرة من الأمهات حول موضوع متعلق بالعلاقات الحميمة والأطفال، وسألتهن:

"هل تعرفن العمر الذي يجب أن تبدأ فيه التحدث مع أطفالكن عن العلاقات الحميمة؟".

أجابت إحدى الأمهات قائلة: "ربما في عمر الثالثة عشرة، أو الرابعة عشرة؟".

فقلت: "لا، غير صحيح، بل في عمر التاسعة".

كان لا بد أن ترى أفواههن الفاغرة من فرط الدهشة، وعلامات الخوف التي ارتسمت على وجوههن، حيث صاحت إحداهن قائلة: "لكنهم لا يزالون صغارًا في هذا العمر!".

أجبتها قائلًا: "هذا ما تعتقدينه. كم عدد الأطفال الذين تعرفينهم ممن لديهم أجهزة آيفون منذ أن كانوا في روضة الأطفال؟ أو أي نوع من الأجهزة التي يمكنهم من تصفح شبكة الإنترنت؟ إنهم يصبحون ملمين بالكثير من هذه الأمور بالفعل في عمر 9 سنوات، وستُذهَلن عند معرفة ما يفعلونه في سن 10 إلى 12 عامًا. ألا تردن إذن أن تكنّ مسئولات عن تقديم معلومات صحيحة قبل أن يتم إغراقهم بهذه المعلومات؟ مَنْ أفضل من يقوم بفرز تلك الحقائق والمعلومات المضللة التي يتعرضون لها، سِواكن، أنتن يا أمهاتهم؟".

أصيبت الأمهات بصدمة جعلتهن يدخلن في حالة من الصمت.

سأكون صريحًا، إن أطفال اليوم لا يعتبرون إرسال محتوى غير أخلاقي أمرًا خطأ؛ فهم لا يرون في التقاط صورة شخصية لجزء من الجسم وإرسالها إلى صبي أو فتاة أي خطأ على الإطلاق. كما أنهم لا يجدون ضيرًا في القيام ببعض الأمور غير السوية، بل إن ذلك كثيرًا ما يحدث في المدارس الإعدادية أو في المدارس الثانوية. في الأسبوع الماضي، قامت معلمة في مَدرسة إعدادية في أريزونا بمعاقبة طالب لقيامه بمثل هذه الأفعال داخل المدرسة.

أصبح تصفح وسائل التواصل الاجتماعي وإرسال الرسائل النصية باستخدام الوسائل التكنولوجية أمرًا شائعًا ومستمرًّا، وعدد ليس صغيرًا

منكم مدمن عليها؛ لذا فإن مكافحة استخدام أطفالكم لها هي إهدار للطاقة. ذات مرة شاهدت أمًّا وابنها جالسين بجانب بعضهما في عيادة الطبيب، لم يكن من المفاجئ أن كلًّا منهما كان يرسل رسائل نصية بسرعة كبيرة. معظم الأشخاص الذين يمتلكون هواتف محمولة يكتبون بسرعة كبيرة مثل نقار الخشب المجنون. لكن من الواضح أن الأم والابن كانا يتواصلان من خلال إرسال الرسائل *لبعضهما البعض* بدلًا من التحدث وجهًا لوجه. إذا كان الشيء نفسه يحدث في منزلك، فهل من المستغرب أن يجد أطفالك صعوبة في مشاركتك أفكارهم وآراءهم بشكل شخصي؟

أطفال اليوم لا يعتبرون إرسال محتوى غير أخلاقي أمرًا خطأ؛ فهم لا يرون في التقاط صورة شخصية لجزء من الجسم وإرسالها إلى صبي أو فتاة أي خطأ على الإطلاق.

هل تعرفين ما يشاهده طفلك على الإنترنت؟ لماذا لا تأخذين خطوة استباقية في استكشاف ما يشاهده، وتنمية علاقتك بطفلك في الوقت نفسه؟ أعرف أمًّا وابنتها يشاهدان معًا كل يوم مقطع فيديو على اليوتيوب اختارته الابنة. يستغرق الأمر من ثلاث إلى خمس دقائق فقط من وقت تلك الأم العاملة، ولكنه يمنحها نافذة على الموسيقى والموضوعات التي تثير اهتمام ابنتها.

بغض النظر عن موقفك من وسائل التواصل الاجتماعي، يتحمل كل والد مسئولية أن يكون ذكيًّا وعلى دراية بالتطبيقات الجديدة التي تظهر للأطفال. ويتضمن ذلك تطبيق برايفيت سبيس الشائع، والذي يزداد استخدامه بشكل كبير، خاصة بعد انتهاء اليوم الدراسي وتبادل القصص والمعلومات. وتكمن المشكلة هنا في أن هذا التطبيق - على عكس التطبيقات الأخرى مثل تويتر وفيسبوك وسناب شات وإنستجرام والتي يمكن الوصول إليها وتتبعها من قبل الآباء - يعد تطبيقًا خاصًّا وغامضًا. كل ما على الطفل فعله هو

النقر على اسم المدرسة للدخول إلى المحادثة، على الرغم من أن التطبيق مخصص للمراهقين، فإنه يمكن لأي طفل في المدرسة - سواء كان في روضة أطفال أو طالبًا في الصف الخامس أو طالبًا في الصف الثاني الثانوي - تحميل التطبيق واستخدامه دون معرفة أي من الوالدين. على الرغم من أن الهدف منه أن يكون موقعًا إيجابيًّا يدعو إلى عدم التسامح مع التنمر، فإنه لا يُسمح للآباء بالدخول إليه، ولا يتعين على المستخدمين تعريف أنفسهم أو تخزين أي معلومات حقيقية عن أنفسهم. يمكنكم تخمين ما يعنيه ذلك حقًّا، وإلى أين يمكن أن يؤدي. في البداية، سلط الإعلام الضوء على هذا التطبيق وانتقده بشدة، وكان هناك تدخل من مكتب التحقيقات الفيدرالي بسبب التعليقات الرئيسية التي أدلى بها الطلاب، مثل: "إذا كنت تخاف على حياتك، فلا تذهب إلى المدرسة غدًا". إنه أمر مخيف للغاية. ومع ذلك، ما زال التطبيق مستمرًّا في جذب الأعضاء الجدد.

لا يوجد أي مجال للاحترام والتقدير على الإنترنت الذي يعد أكبر مصدر للاتصالات اليوم. فمع القوة الهائلة للإنترنت، تتولد مسئوليات كبيرة، وفقدان للخصوصية، وهو الوضع الذي لا يستطيع التعامل معه سوى القليل من الأطفال. لا عجب أن نجوم هوليوود مثل "ساندرا بولوك"، و"جورج كلوني"، و"جنيفر لورانس"، و"إميلي بلانت"، و"جيك جيلنهال" اختاروا الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي.[2] من الأسهل كثيرًا الرد على التعليقات المهينة على الفيسبوك أو اليوتيوب أو غرف الدردشة، على أن تواجه الشخص وجهًا لوجه وقول الشيء نفسه أمامه. هل تشعرين بالغيرة من أحد أقرانك؟ قد تفكرين في أخذ لقطة شاشة لإحدى الصور المحرجة التي تضعينها على الإنستجرام، وتنشرينها على موقع يوتيوب. قد يكون أطفال اليوم على دراية أكبر بوسائل التواصل، لكنهم يفتقرون إلى الفطنة والوعي الاجتماعي. قلة هم الذين يدركون أن أي شيء يتم نشره على الإنترنت، سواء كان صورًا أو بيانات، سيظل موجودًا إلى الأبد؛ وهذا يعني أنه بعد 10 أو 20 عامًا من

الآن يمكن لصاحب عمل محتمل أن يصادفها أثناء بحثه عن معلومات أساسية عنك على جوجل.

ومع الافتقار الشديد للاحترام والسلطة، هل من المفاجئ أن يرفض أطفالك أحيانًا تدخلك في حياتهم باعتبارك سلطة تريد السيطرة عليهم، وأن يدخل طفلاك - اللذان يتراوح عمراهما بين 7 و 10 سنوات، والمختلفان تمامًا عن بعضهما البعض - في شجارات شرسة وجهًا لوجه في وجودك، أو أن يقوم طالب الصف الثالث بعدم الامتثال لأوامرك ويتركك ويغادر ليفعل ما يريد، أو أن تقوم ابنتك المراهقة بالرد عليك بشكل مقتضب عندما تسألينها عن يومها المدرسي ثم تذهب إلى غرفتها وتغلق الباب عليها؟

قد يكون أطفال اليوم على دراية أكبر بوسائل التواصل، لكنهم يفتقرون إلى الفطنة والوعي الاجتماعي. وقلة هم الذين يدركون أن أي شيء يتم نشره على الإنترنت، سواء كان صورًا أو بيانات، سيظل موجودًا إلى الأبد.

لا يستجيب الأطفال للسلطة بالطريقة التي اعتدناها نحن؛ لأنه لا يوجد أي مكان يضع قاعدة تنص على احترام الآخر في مجتمعنا، ربما باستثناء مؤسسة الجيش. هذا يعني أن الأطفال لا يتمتعون تلقائيًا بعامل الاحترام للبالغين، والذي كنت أتمتع به عندما كنت صغيرًا. كما أنهم لا يتحملون تبعات أفعالهم؛ لأنه كثيرًا ما يتم إنقاذهم من عواقب اختياراتهم السيئة من قبل الآباء المتساهلين الذين يمهدون لهم طرق الحياة. أو قد يكونون متمردين لأنهم افتقروا إلى مهارة اتخاذ القرارات بأنفسهم؛ لأن القرارات كانت تتخذ دائمًا نيابة عنهم.

في مثل هذا العالم، كيف يمكننا أن نربي أطفالًا يتخذون قرارات حكيمة، ويتحملون مسئولية أفعالهم؟

الجواب بسيط للغاية؛ فكل شيء يعتمد علينا نحن الآباء ويبدأ من عندنا. في الفصل التالي، سأوضح لكم كيف يكون ذلك.

أسئلة مهمة

1. أي نـوع مـن الأطفـال كنت - الطفـل الذي يلتـزم دائمًـا بالقواعد الموضوعة له، أم ذلك الطفل المشاغب المتمرد مثلي؟ اشرح.

2. مـن دون امتـلاك الأطفـال للخبرة الحياتيـة، يمكـن أن يتصرفوا بغبـاء وحماقـة. ما الشـيء الوحيـد الذي فعلته عندمـا كنت طفلًا أو مراهقًـا لـم يكن والداك على دراية به؟ هل تندم على فعل ذلك الآن؟ لماذا تندم، ولماذا لا؟

3. ما المخاوف المحددة المتعلقة بأطفالك والتي تجعلك مسـتيقظًا فـي الليل؟ هـل تختلف المخـاوف باختلاف كل طفل في الأسـرة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما طرق اختلافها؟

4. مـن قـدوة طفلك؟ ما وجهة نظرهم بشـأن العالم؟ ما الطرق التي أثرت بها وجهة النظر هذه سلبًا أو إيجابًا على طفلك؟

5. مـا بعض الطرق الفعالـة وغير المتطفلة التـي يمكنك من خلالها الدخول إلى عالم وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بطفلك؟

2

ما أسلوب التربية الأمثل؟

الأنواع الثلاثة لأساليب تربية الأبناء، ولماذا يعد التوازن مهمًّا للغاية؟

أتذكر بوضوح كيف انتابني الخوف الشديد عندما كنت أحمل مولودتي الأولى، "هولي". كان يبلغ طولها آنذاك 54 سم فقط، كنت أشعر بأنها رقيقة للغاية، حتى إنني كنت أحملها مثل قطعة خزف جميلة، ويتملكني رعب شديد من خوفي أن أؤذيها. في أول يوم لها في المنزل بعد قدومها من المستشفى، كنت قلقًا للغاية من أن تصاب بالبرد حتى إنني قمت برفع درجة الحرارة حتى أصبح منزلنا يشبه الساونا. عندما كنت أحملها بين ذراعيَّ، كنت مصممًا على أن أكون أبًا رائعًا، وأن أفعل كل شيء على أكمل وجه.

لكن ليس لمجرد كوني عالم نفس بحكم وظيفتي، يعني أنني تحولت إلى أب مثالي على الفور. في الواقع، لن أنسى أبدًا ذلك اليوم الذي نظرت فيه إليَّ "هولي" وهي في الحادية عشرة من عمرها، وقالت: "هل تعلم ما يجب عليك فعله؟ *اقرأ كتابك!*"، وكانت محقة في ذلك!

ومع ذلك، فقد انتهت الحال بابنتي "هولي" لتصبح شخصية رائعة، على الرغم من العديد من أخطائي الأبوية. وكذلك فعل أطفال ليمان الأربعة وهم - "كريسي" و"كيفن" و"هانا" و"لورين". وأصبحت لدينا اليوم عائلة سوية ومزدهرة تضم الآن ثلاثة أصهار وأربعة أحفاد. والأفضل من ذلك كله أن جميع الأبناء يحبون العودة إلى المنزل من أجل لم شمل العائلة بشكل متكرر، وقضاء وقت ممتع معًا. ففي خضم مشاغل الحياة، من الواضح أننا أبلينا بلاء حسنًا فيما يتعلق بتربية الأطفال.

لماذا أذكر ذلك لكم؟ لأنه قد حان الوقت بالنسبة للأبوين، للتخلي عن الشعور بالذنب لعدم كونها والدة أو والدًا مثاليًّا.

لقد توقفت عن الشعور بهذا الذنب منذ وقت طويل؛ لأن لديَّ زوجة عزيزة تذكرني كثيرًا بأنني لست مثاليًّا؛ ولديها سبب وجيه في ذلك أيضًا؛ فعلى أية حال أنا الرجل الذي اضطررت إلى الاتصال بها من مدينة نيويورك وأبلغتها بأخبار محزنة، وهي أنني فقدت شيئًا ما.

لم تكن مفاتيح سيارتي هي التي فقدتها، بل ابنتنا البالغة من العمر 14 عامًا. كنت قد أوصلتها إلى متجر بلومينجديلز لتتسوق، وكنت مرتبطًا بموعد عمل، فأخبرتها بأنني سألتقي بها في المطعم في موعد محدد. لم أكن أدرك أن هناك خمسة مطاعم هناك. نزلت من السيارة ودخلت المطعم لأصطحبها... لكنها لم تكن هناك.

مرت ساعة، ولم أجد ابنتي، وغادر السائق الذي مل من انتظاري، ومعه أمتعتي. لكن ابنتي كانت أذكى مني؛ وحاولت العثور عليَّ من خلال استدعائي عبر مكبرات الصوت بالمتجر. وهو شيء جيد أيضًا؛ لأنني كنت أواجه واحدة من أسوأ العواصف على الإطلاق؛ حيث كنت أحاول أن أوضح لزوجتي الغالية للمرة الألف كيف فقدت ابنتنا. دعني أخبرك، إنه وضع سيئ للغاية بالنسبة لأي رجل.

إذا كنت تنتقد نفسك لشيء فعلته بصفتك ولي أمر مسئولًا، فتأمل إذا كان ما فعلته أشد وطأة مما فعلت أنا حين فقدت ابنتي البالغة من العمر

14 عامًا في مدينة نيويورك. ومع ذلك، يشعر الكثير من الآباء الذين أتحدث إليهم يوميًّا بالقلق من أنهم سيرتكبون خطأ فادحًا؛ ومن ثم يقيمون الأسوار حول أطفالهم ويعرضون مستقبلهم للخطر. ونتيجة ذلك، يصبح من الصعب على الوالدين الشعور بالرضا، ويسعون دائمًا نحو المثالية، كما يصبحون مندفعين؛ حيث يشركون أطفالهم في كل الأنشطة التي تعرفها البشرية ويدفعونهم إلى التفوق في الدراسة، خوفًا من عدم بلوغ القمة في الحياة أو عدم التحاقهم بالجامعة المناسبة. كما يقوم البعض بفعل كل شيء من أجل أطفالهم، حيث يريدون لهم أن يعيشوا حياة أسهل من تلك التي عاشوها هم. قد تنجح حمايتهم الزائدة لهم على المدى القصير، لكن ينتهي بهم الأمر إلى كبت الأطفال الذين يحاولون الحصول على استقلاليتهم.

إن أسلوب التربية المتأرجح هذا لا يؤتي ثماره لأي من الجانبين.

كيف كانت نشأتك ومنزلك؟

فكر لبضع دقائق في سنوات نشأتك. كيف كان والدك؟ هل كان ودودًا محبًّا؟ أم قاسيًا؟ أم مسيطرًا؟ هل كان يُملي عليك ما يجب أن تفعله، ويهددك بالعقاب إذا لم تتبع أوامره؟ هل كان مشهورًا ببعض العبارات مثل: "لقد أخبرتك لأن تغلق الباب. هل تعتقد أننا نقوم بتدفئة الحي بأكمله؟"، و"هل حصلت على تقدير مقبول؟ ربما رسبت في إحدى المواد أيضًا. من الأفضل أن تحصل في الربع التالي على تقدير ممتاز وإلا...". هل عشت في خوف من أن يكتشف والدك شيئًا ما فعلته؛ ومن ثم تنال العقاب الشديد - مثل حرمانك من ممارسة أنشطتك المفضلة لبقية حياتك؟

ماذا عن والدتك؟ هل كانت مثالية كذلك؟ هل كانت تعيد ترتيب سريرك بعد أن تكون قد رتبته بالفعل؟ أم أنها كانت تهون عليك سرًّا قسوة

والدك؟ فتقول لك: "يا عزيزي، لم يقصد أبوك ذلك حقًّا. سأصطحبك إلى مكان مميز غدًا، قبل أن يعود إلى المنزل من العمل".

أم كنت تشعر بتوازن الحب وأسلوب التنشئة في منزلك؟ هل كان من المسموح لك التعايش مع نتائج اختياراتك سواء كانت إيجابية أو سلبية؟ وهل كان مسموحًا بالفشل، حتى في نطاق الحدود الآمنة لمنزلك؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد حظيت بنشأة استثنائية.

سواء كنت تشعر بالارتياح للاعتراف بذلك أم لا، فإن الطريقة التي نشأت بها تؤثر لا محالة على أسلوبك في تربية أطفالك الآن؛ لأننا نحن البشر نتأثر بشدة بالعادات التي تربينا عليها.

إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يسيطر عليك بشدة، أي يخبرك متى وكيف تفعل أمرًا ما، ويهددك بعواقب وخيمة إذا لم تقم بتنفيذ تعليماته، فمن المحتمل أن تتبع فيما بعد أسلوب التربية *المتسلطة*.

إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يستسلم بسهولة لرغباتك وينفذها لك، وكان أسلوب تنشئتك يقوم على "أن تنال ما تريد"، فستميل إلى اتباع أسلوب التربية *المتساهلة*.

أما إذا كنت قد حظيت بتنشئة استثنائية حيث كنت تتمتع بمشاعر الحب دون قيد أو شرط، بعيدًا عن الفشل الذي كنت تتحمل عواقبه كاملة؛ فستميل إلى اتباع أسلوب متوازن وهو التربية *الحازمة*.

الطريقة التي نشأت بها تؤثر لا محالة على أسلوبك في تربية أطفالك الآن.

كان لأسلوب التربية الذي اتبعه والدك ووالدتك أيضًا علاقة كبيرة بوجهة النظر الحياتية التي شكلتها عن نفسك. كيف ستكمل هذه العبارة: "أشعر بأنني شخص مؤثر فقط عندما...؟".

إذا كنت قد نشأت وفقًا لأسلوب التربية المتسلطة، فقد تكمل العبارة على النحو التالي: "أشعر بأنني شخص مؤثر فقط عندما أكون في موقع

السيطرة"، أو "أشعر بأنني شخص مؤثر فقط عندما أحقق الفوز، وأتربع على القمة في كل شيء".

وإذا كنت قد نشأت وفقًا لأسلوب التربية المتساهلة، فقد تكمل العبارة على النحو التالي: "أشعر بأنني شخص مؤثر فقط عندما أجعل الآخرين يمنحونني ما أريد"، أو "أشعر بأنني شخص مؤثر فقط عندما أكون في موضع الاهتمام".

أما إذا نشأت وفقًا لأسلوب التربية الحازمة النادر، فقد تكمل هذه العبارة على النحو التالي: "أشعر بأنني شخص مؤثر في هذه الحياة فقط عندما أتخذ قرارات جيدة تصب في مصلحتي ومصلحة الآخرين، بما في ذلك رد الجميل لعائلتي".

تؤثر هذه العبارات المترسخة في عقلك الباطن على تفكيرك وكلماتك وأفعالك أكثر مما قد تعتقد، كما أنها تؤثر أيضًا على أسلوبك الخاص في تربية أبنائك فيما بعد، هل سبق لك أن قلت لنفسك: "لن أقول أبدًا لأبنائي ما كان يقوله والداي لي"، لكن في النهاية تجد نفسك تقول العبارات نفسها بالتحديد، بالنبرة نفسها التي كانت تُقال لك بها، أو هل سبق لك أن قلت: "لن أفعل أبدًا مع أبنائي ما كان يفعله والداي معي"، لكنك تجد نفسك تفعل ذلك مرارًا وتكرارًا مع أطفالك؟

كيف ستكمل هذه العبارة "أشعر بأنني شخص مؤثر فقط عندما...؟".

ليس عليك أن تسير على منوال والديك نفسه في التربية في القول أو في الفعل، إذا اخترت التصرف بشكل مختلف، واتبعت خطتي لتغيير سلوكك. وإذا غيرت سلوكك، فستحدث لك أمور رائعة، وسيتغير سلوك طفلك أيضًا. سيساعدك فهم المزيد عن أساليب التربية الثلاثة، كثيرًا في هذا الأمر.

التربية المتسلطة وشعارها "أنا أعرف أكثر منك"

كيف يبدو ولي الأمر الذي يتبع أسلوب التربية المتسلطة؟ إن هؤلاء المتسلطين يحكمون أبناءهم بقبضة من حديد، فهم أقوياء ومسيطرون ويرون أنهم يعرفون الأفضل دائمًا. إنهم منتقدون على أعلى مستوى، يجيدون عبارات من قبيل "كان يجب عليك أن..." ويعتبرون قراراتهم دائمًا لا رجعة فيها.

اتباع الأسلوب المتسلط هو أمر ضروري للغاية ولكن في أماكن محددة مثل الجيش، حيث يكون التنظيم وتدرج السلطة أمرًا بالغ الأهمية. فلا يتلقى الجندي إخطارًا يقول: "مرحبًا، إذا كان بإمكانك أن تنضم إلى قواتنا المتواجدة في آسيا في أكتوبر، فسنقدر لك ذلك بالتأكيد"، فذلك لا يحدث بكل تأكيد، بل يتلقى الأمر، ولا يمكنه مناقشته.

أما فيما يتعلق بتربية الأبناء، فإن كونك الشخص البالغ لا يعني أنك صاحب اليد العليا، وأن أطفالك هم أدنى منك. كما أنه لا يمنحك الحق في استغلال سلطتك الأبوية ضد أطفالك. نجد دائمًا أن الآباء المستبدين يفرضون سيطرتهم في كل موقف، فبدلًا من أن يتناقشوا مع أطفالهم، يصدرون الأوامر فحسب:

"قم بتمشية الكلب الآن".

"تناول طبق خضراواتك؛ وإلا فلن تحصل على أي حلوى".

"قلت لك خمس مرات لا تفعل ذلك. إذا قمت بذلك مرة أخرى، فسوف...".

"أنا والدك، افعل ما أقوله لك".

الآباء المتسلطون يسيطرون على أطفالهم من خلال الخوف. ولا تعد التفسيرات ضرورية لأن الآباء المتسلطين دائمًا ما يتولون زمام الأمور ويتحكمون في كل شيء؛ فإما أن تطيع أوامرهم وإما أن تنال العقاب الشديد. فلا يهمهم أي شخص آخر. قد يبدو هذا الأسلوب في التربية ناجحًا، ولكن هذا النجاح لا يستمر إلا لفترة قصيرة من الوقت، حينما

يكون الطفل صغيرًا ويسهل التحكم فيه. لكن أطفال اليوم ليسوا مؤهلين للاستجابة بشكل جيد لأسلوب التربية المتسلطة. فبمجرد أن يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة، فإن هذا الأسلوب دائمًا ما يؤدي إلى نتائج عكسية؛ الأمر الذي ينتج عنه ظهور أطفال متمردين سرًّا أو علنًا.

الآباء المتسلطون دائمًا ما يتولون زمام الأمور؛ فإما أن تطيع أوامرهم وإما أن تنال جزاءك.

إن التعامل مع طفلك بتوجه عام مفاده أنك تعرف ما هو الأفضل له، وأنه يجب عليك أن تتخذ له جميع قراراته؛ لأنه لا يستطيع اتخاذ قرارات جيدة لنفسه، لن يؤدي إلا إلى كارثة؛ لأن القوة دائمًا ما تولد قوة مناوئة لها. لذا فليس من المستغرب أن الوالد الذي لا يحترم طفله بهذه الطريقة، سيعامله طفله بالطريقة نفسها وأسوأ عندما يكبر ويصبح أكثر قوة.

يستحوذ الآباء المتسلطون على كل السلطة في الأسرة نتيجة أربعة أنواع خطأ من التفكير:

- أطفالي ملك لي.
- أنا القاضي وأنا هيئة المحلفين.
- لا يمكن أن يفشل أطفالي.
- أنا صاحب القرار هنا، وما أقوله لا بد أن يُنفذ.

تخضع كل هذه الأفكار لسيطرة محكمة، ولكنها تفتقر إلى الحب غير المشروط، ونوع الدعم الذي يحتاجه الأطفال ليصبحوا بالغين أسوياء.

أطفالي ملك لي.

ربما تكون قد ورَّثت أطفالك بعض جيناتك الوراثية، لكنك لا تملكهم؛ فهم عباد الله، وهو الذي خلقهم. أما أنت فتقوم على رعايتهم لفترة قصيرة من الوقت لمساعدتهم على أن يصبحوا أفرادًا مسئولين، يقومون

بخدمة مجتمعهم عندما ينضجون. فليس من ضمن مسئولياتك أن تجعلهم يذعنون لرغباتك، ويصبحون مثلك تمامًا، بل أن تعلمهم وتدربهم من خلال إظهار مشاعر الحب والدفء والانضباط بشكل متوازن، مع منحهم كامل الحرية في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم؛ وبذلك يصبح هدفك هو الإرشاد والتوجيه وليس التملك أو التحكم.

قد يكون البالغون أكبر عمرًا من الأطفال، لكنهم ليسوا أفضل منهم. في ستينيات القرن العشرين، كان الرجال يعتبرون أفضل من النساء، والنساء أفضل من الأطفال، وكان من المفترض أن يلتزم الأطفال الصمت، وأن يفعلوا ما يطلبه الكبار منهم؛ وهذا يعني أنه كان من المقبول تمامًا أن تعامل أطفالك بالطريقة التي تريدها، وأن تقول لهم ما تريد. كان الأطفال يأتون في قاعدة الترتيب الهرمي للأسرة. ولكن إذا كنت لا تزال تعيش وفق أفكار تلك الحقبة، فأنت بحاجة إلى سماع جرس الإنذار لتستفيق، نحن الآن في عام 2017، حيث لم يعد الأطفال اليوم يعتبرون أنفسهم أدنى من البالغين، فقد تعلموا التحدث علانية، والمطالبة بحقوقهم.

أنا القاضي وأنا هيئة المحلفين.

يتشاجر ولداك البالغان من العمر 6 و 8 سنوات، بدلًا من الذهاب إلى الفراش كما طلبت منهما، وقد ذهبت إليهما بالفعل ثلاث مرات وطلبت منهما الهدوء، لكن لا يزال بإمكانك سماع صوت شجارهما عبر باب غرفة النوم المغلق. أخيرًا، يبدأ "تشايس"، البالغ من العمر 6 سنوات، في البكاء. يفيض الغضب الذي كان يتأجج بداخلك، ولا يثنيك عن ذلك كونك كنت تحاول مشاهدة نهائيات كأس العالم لكرة البيسبول في خضم تلك المشاجرات. فتنطلق مندفعًا نحو الغرفة بسرعة شديدة، وتفتح الباب، عازمًا على تسوية هذا الأمر الآن.

تصرخ قائلًا: "حسنًا! من الذي بدأ بالشجار؟".

وبمجرد قيامك بذلك، تصبح على الفور القاضي وهيئة المحلفين؛ حيث تحاول معرفة الشخص الذي يجب أن تفرض عليه العقوبة المناسبة. هذا النظام يعمل بشكل جيد في محاكمنا، حيث إنها تقوم على أساس سلطوي، لكنه لا يجدي نفعًا على الإطلاق داخل العائلات.

ما إجابة طفليك عن سؤالك؟ إنهما ببساطة يشيران إلى بعضهما البعض.

تتذمر قائلًا: "أنصتا إليَّ! لقد اكتفيت. طلبت منكما ثلاث مرات أن تهدآ، وأنا لا أمزح! هل تفهمانني؟".

فيجيبان في صوت واحد بنبرة تنم عن ندمهما: "نعم يا أبي!".

تنصرف وأنت في حالة من الغضب، وتصفيق باب غرفة النوم بشدة لدرجة أن منزلك بالكامل يهتز، معتقدًا أنك قد ربحت؛ لأنك عندما تعود مرة أخرى للاسترخاء على تلك الأريكة لمشاهدة المباراة، تجد أن الهدوء يعم المنزل.

لكنك لم تفز؛ فكل ما في الأمر هو أنك قد وقعت في شرك أطفالك.

كان خطؤك الأول هو إنذار طفليك ثلاث مرات قبل أن يتمكنا من تأجيج الغضب بداخلك بالفعل.

ثم ارتكبت خطأك الثاني، وهو السماح لهما بالتأثير على مشاعرك حتى إنك قمت باقتحام غرفتهما.

أما خطؤك الثالث فكان سؤالهما: "مَن بدأ الشجار؟". طفلاك ليسا غبيين؛ فإذا كان هناك أب غاضب يقف أمامك، فهل ستعترف بأنك المخطئ؟

خلف باب غرفة النوم المغلق هذا، أخذ طفلاك ينظران إلى بعضهما البعض، ويضعان يديهما على فميهما، في محاولة لكتم ضحكاتهما.

يقول ابنك الأكبر "ستيفان" لأخيه وهو يضحك: "هل رأيت عروق رقبته النافرة من فرط الغضب؟".

فيجيبه "تشايس" وهو يبادله الضحك قائلًا: "نعم، لم أرَ عروقه نافرة إلى هذا الحد من قبل قط".

إن ملخص ما حدث هو أنك قد قدمت لطفليك اللذين كانا يشعران بالملل وسيلة ترفيه وتسلية.

وبعد ذلك تسوء الأمور؛ حيث تدرك زوجتك ما حدث للتو وترشقك بـ "نظرة" (كل الرجال يعرفون تلك النظرة)، ثم تقول لك: "جون، يبدو لي أنك كنت قاسيًا للغاية على الولدين".

كيف ترد عليها؟ تنظر إليها نظرة ساخطة ثم تقول لها بنبرة غاضبة: "يبدو لي أنك لو كنت قد أحسنتِ تربيتهما، لما اضطررت إلى القيام بذلك".

والنتيجة أن يسود غرفتكما في تلك الليلة صمت كئيب وكأنها انتقلت إلى القطب المتجمد الشمالي.

لقد وقع كلاكما في شرك التلاعب الذي نصبه لكما طفلاكما الصغيران، اللذان أشركاك في معركتهما الصغيرة دون داعٍ. ولكن هناك طريقة أفضل لتحقيق النتائج المرجوة، وسنتحدث عنها في الفصل التالي.

لكن في الوقت الحالي، اعلم أنه مهما فعلت، يجب ألا تلعب دور القاضي وهيئة المحلفين؛ فالآباء لا يديرون محكمة، بل ينشئون منزلًا تسود فيه روح التشجيع، وينتصر فيه الانضباط دائمًا على العقوبة. لست بحاجة إلى أن تكون أبًا خارقًا بسرعة كبيرة، فما عليك سوى أن تقرر أنك تريد القيام بالأشياء بشكل مختلف؛ وهذا يعني تبني خطة جديدة من شأنها أن تساعدك على توجيه أطفالك لاتخاذ قرارات جيدة، أي أن كل ما عليك فعله هو أن تتركهم يواجهون الواقع وليس أنت.

قد تتساءل: لماذا ضربت الأمثلة بالذكور بشكل أساسي ؟ والجواب هو أن أكثر من يتبع أسلوب التربية المتسلطة هم في الغالب الذكور في الأسرة (الأب)؛ خاصة الآباء من المجتمعات الأكثر تحفظًا، أو الثقافات

الذكورية الذين نشأوا على الاعتقاد أن النساء والأطفال يجب أن يكونوا خاضعين لهم. وهم أيضًا يؤمنون بتلك المقولة القديمة القائلة بأنه "يجب أن يتواجد الأطفال بين الكبار لكن يجب ألا يتحدثوا"، ويرددونها كثيرًا كأنها جزء من عقيدتهم الدينية (وهي ليست كذلك بالطبع)، كما أنهم يفسرون مثل هذه الأقوال على أنها تعني أنه يجب عليهم السيطرة على كل فرد في الأسرة؛ ما يؤدي غالبًا إلى تطبيق هذا الأسلوب على زوجاتهم وأطفالهم، وتجاهل آرائهم. لكنهم في واقع الأمر يتجاهلون حقيقة مهمة للغاية، هي مسئوليتهم عن حب ورعاية وتوجيه أطفالهم ليصبحوا بالغين مسئولين.

في الحقيقة هم يتجاهلون حقيقة مهمة أخرى؛ فأنا لست رجل دين، لكنني أعلم تمام العلم أن الله قد خلق الزوجين الذكر والأنثى ليكمل *كل منهما الآخر*، وتسود بينهما المودة والرحمة، وليس لكي يسعى طرف لإخضاع الآخر لسيطرته.

في أسلوب التربية المتسلطة...

- تُتخذ القرارات نيابة عن الأطفال.
- يُستخدم نظام الثواب و العقاب للتحكم في سلوك الأطفال.
- يرى الشخص المتسلط أنه أفضل من أطفاله.
- يدار المنزل بقبضة حديدية، ويُمنح الأطفال قدرًا ضئيلًا للغاية من الحرية.

لا يمكن أن يفشل أطفالي

هل تجد من الصعب بالنسبة لك تقبل الفشل سواء كان فشلك أنت أو فشل أطفالك؟ هل تسعى دائمًا إلى المثالية وتتوقع المزيد من نفسك ومن الآخرين بما يتجاوز واقع الحال في كثير من الأحيان؟ عندما يفشل أطفالك، وهو أمر واقع لا محالة، سيشعرون بخيبة أملك الكبيرة فيهم؛

حيث يدركون ما يحدث على النحو التالي: "لن أصبح محبوبًا إلا إذا كنت مثاليًّا، وفعلت الأشياء على النحو الصحيح". فهم يرون أن حبك وقبولك إياهم مشروط ومعتمد على أدائهم.

لماذا تثير فكرة الفشل الخوف لدى البعض منا، فالجميع يفشلون؟ إنه جزء من الحياة، وعلينا جميعًا أن نتقبل تلك الحقيقة الواقعة حتى إن كانت مؤلمة. أنا أعتقد أن الأطفال يجب أن يفشلوا في بعض الأحيان؛ لأن الفشل مفيد لهم بالفعل، ومن المؤكد أنني أمثل أقلية فيما يتعلق بهذا الرأي. منذ سنوات، كنت في برنامج حواري إذاعي مع "دير آبي"، وكانت قد نشرت في عمودها الصحفي ما كتبته أنا من قبل: "وصايا الطفل العشر إلى الوالدين"، وبعدها تلقت أكثر من 700 رسالة غاضبة من القراء الذين لم تعجبهم إحدى هذه الوصايا، والتي تنص على: "من فضلك، أعطني حرية اتخاذ القرارات المتعلقة بي، واسمح لي بالفشل حتى أتعلم من أخطائي، وفي يوم ما سأكون مستعدًّا لاتخاذ القرارات المناسبة التي تتطلبها الحياة".

عندما أتحدث عن الفشل على الفيسبوك أو في الفعاليات المهمة، أتلقى باستمرار بعض ردود أفعال الآباء والأمهات المستهجنة لهذه الفكرة. أما أنا فأرى أن مثل ردود الأفعال هذه هي دليل على أن الآباء بشكل عام يخشون السماح لأطفالهم بالفشل.

إليك على سبيل المثال ما فعله "هارلان الأب"، والذي كان لاعب بيسبول متميزًا للغاية في المدرسة الثانوية والجامعة، ولكن من الواضح أن "هارلان الابن" لم تكن لديه القدرات الجسدية نفسها، والتي كان يتمتع بها والده؛ فقد قام بتجارب الأداء للانضمام إلى فريق البيسبول الأساسي في مدرسته، ولكنه لم ينجح، وانضم بدلًا من ذلك إلى الفريق الاحتياطي، لكن "هارلان الأب" لم يكن راضيًا عن ذلك الأمر تمامًا.

ذهب "هارلان الأب" إلى المدرب للحديث معه، وانتهى به الأمر بفقدان أعصابه، والصراخ في وجه المدرب. شاهد العديد من الآباء

الآخرين، وجميع زملاء "هارلان الابن" ما حدث. لم يذهب "هارلان الابن" – ذلك المسكين، الذي كان مختبئًا في مقاعد لاعبي الاحتياط أثناء انفعال والده – إلى المدرسة لعدة أشهر. وانتهى به الأمر أخيرًا إلى ترك فريقه الاحتياطي، ورفض أن تكون له أي علاقة برياضة البيسبول بعد ذلك.

من الصعب على الوالدين التعامل مع فشل الأبناء؛ فنحن نريد النجاح لأبنائنا في هذه الحياة، ونريدهم أن يكونوا سعداء، أليس كذلك؟ لكن هل فشل ابنك في شيء واحد يعني أنه سيكون فاشلًا في باقي جوانب الحياة؟ هذا ليس صحيحًا تمامًا؛ فالفشل هو لبنة أساسية للنجاح، وغالبًا ما يكون فشلنا هو دافعنا نحو تحقيق نجاح أكبر؛ حيث يحثنا على بذل مزيد من الجهد.

وجِّه لنفسك هذه الأسئلة الأساسية:

- متى تمكنت من تحقيق النجاح، وكيف؟
- كم من هذه النجاحات تحققت بعد التعرض للفشل؟

وأكتفي بذلك.

أنا صاحب القرار هنا ـ وما أقوله لا بد أن يُنفذ.

نعم، أنت شخص بالغ، تمتلك الكثير من الخبرة في هذه الحياة لأنك أكبر سنًّا، كما أنك تعرف ما يجب أن يفعله طفلك في كثير من المواقف؛ لأنك قد مررت بها من قبل. وأتفق معك في أنك تعرف أكثر من أطفالك في كثير من الأحيان. لكن هل يعني ذلك أنه يجب عليك دائمًا اتخاذ القرارات بدلًا عنهم؟ إذا اتخذت القرارت نيابة عن طفلك، فكيف سيتعلم اتخاذ القرارات بنفسه؟ هل ستكون بجانبه طوال الوقت، عند دخوله المدرسة الإعدادية والثانوية ثم الجامعة، وعالم العمل كذلك؟

وخلال ممارستي المهنية، غالبًا ما كنت أتعامل مع عواقب أسلوب الوالدين الذي يقوم على شعار "أنا صاحب القرار"، وكان هذا هو سبب مقابلتي لـ "سارة" ووالديها. كانت "سارة" تبلغ من العمر 15 عامًا حينها، وكانت طالبة متفوقة، وفتاة صالحة، لا تقترف الأخطاء، ومع ذلك، كان والداها المتسلطان يقرران دائمًا ما هو الأفضل بالنسبة لها. لم تكن تمتلك حرية اتخاذ القرار، وكانت تخضع لمراقبتهما باستمرار، وكانا يشكان فيها، ولا يثقان بها، على الرغم من عدم وجود دليل على تمردها. كان والداها يتحكمان في حياتها وفي كل خطوة تخطوها، لم يسمحا لها بتكوين صداقات مع أي شخص، أو حتى بمرافقة أقرانها في أية أنشطة جماعية في المدرسة أو في دار العبادة.

حضرت "سارة" إلى مكتبي مع والديها اللذين تبدو عليهما علامات الصدمة والسخط؛ لأنها كانت تقابل بعض زملائها سرًّا؛ فقد كانت الطريقة التي حاولت بها استعادة بعض السيطرة على حياتها هي التسلق من نافذتها ليلًا لمقابلة بعض الزملاء الذين يكبرونها. كان سلوك والديها نابعًا من نية حسنة، لكن سيطرتهما الشديدة على حرية ابنتهما، أسهمت بشكل كبير في تمردها.

كان رأي "سارة" أن والديها متبلدا المشاعر، صارمان، وصعبا المراس. كان عليها أن تفعل ما يأمرانها به، لكنها في قرارة نفسها كانت تشعر بالاستياء من عدم قدرتها على اتخاذ أي قرار يخصها بمفردها. بدت سيطرتهما الشديدة عقابًا لها دون سبب وجيه، ولم تدرك ذلك السبب حتى تحدثت مع والديها في مكتبي حول الأسباب التي دفعتهما نحو معاملتها بهذه الصرامة؛ حيث اكتشفت أن والديها فعلا الأمر نفسه قبل زواجهما، وكانا يحاولان حمايتها من ارتكاب خطئهما من خلال إحكام السيطرة على حياتها. كانت المشكلة الأكبر هي أن الوالدين والابنة لم تكن تربطهما علاقة ود حقيقية، ولم تكن لديها أي فكرة عن اهتمامهما الشديد بها.

ونظـرًا لشـعورها بالكبـت وبعـدم حـب والديهـا لهـا، قامـت "سـارة" بعصيان أوامرهما سرًّا. وكأن لسان حالها يقول: "*حسنًا، إذا كان لديكما الحـق فـي معاقبتـي، فأنـا أيضًا لـديَّ الحق فـي معاقبتكما. سـأفعل كل ما أريـد*"، وقـد عاقبتهمـا بالفعـل؛ حيث غيرت مسـار حياتها مـن طالبة في المدرسة الثانوية إلى مراهقة تعقد الصداقات التي تريدها سرًّا.

عندمـا تُملي على طفلك ما يجب عليه فعله، وتفرض سـيطرتك التامة عليه، وتتخذ القرارات نيابة عنه لأنك تخشى أن يرتكب الأخطاء، كل هذه التصرفات تنم عن عدم احترامك إياه، ولا عجب أن "سارة" اعتبرت كل ذلـك عقابًـا لها؛ حيـث لم يعاملها والداها كإنسـانة عاقلة تسـتطيع اتخاذ قرارات بنفسها.

يتعامـل الأشـخاص فـي مجتمـع ديمقراطـي مثـل مجتمعنـا بمبـدأ إذا أحبطتنـي وقللـت من قدري، يحق لي أن أعاملك بالمثل، وهكذا فإن الوالد القوي ينجب طفلًا قويًّا، وتظهر قوته في السر أو في العلن.

يحـاول الكثيـر منـا أن يقـرر لأطفالـه الرياضـة التـي يجـب عليهـم ممارسـتها، أو الآلـة الموسـيقية التـي يجـب أن يتعلمـوا العـزف عليهـا، أو الكلية التي يجب أن يلتحقوا بها، أو الوظيفة التي يجب أن يعملوا بها، بل يشـارك الكثيرون في اختيار شـريك الحياة لأبنـائهم ايضًـا. ولكن هل يعني حديثي هذا أنه لا ينبغي أن نبدي النصح ويكون لنا رأي في المسائل الكبرى فـي حيـاة أطفالنا؟ أنا لا أقول ذلك. لكن اسـمحوا لي أن أكون واضحًا: إن تقديم النصح وإبداء الآراء ليس مثل التحكم وممارسة الضغط ولعب دورِ الرئيس في حياة ابنك.

وأنـا أعلـم أنـك، أيهـا الوالد الذكي، تعـرف الفرق جيـدًا، حتى عندما يجب أن يتم تذكيرك بهذا الأمر بين الحين والآخر.

التربية المتساهلة وشعارها "جميع طلباتك مجابة"

كل ما يتطلبه الأمر بالنسبة لي للتعرف على أولياء الأمور المتساهلين، هو بضع دقائق من المحادثة، أو إلقاء نظرة خاطفة على الوالدة والطفل في مركز التسوق؛ حيث يميل الذين يتبعون أسلوب التربية المتساهلة إلى قول أشياء مثل:

"لا أريد سوى أن يكون ابني سعيدًا".
"أريد أن أكون أمًّا وصديقة لابنتي أيضًا".
"هذا ليس خطأه يا دكتور ليمان، بل إن معلمه هو الذي لا يحبه".
"ابنتي متفوقة، فهي لم تلتحق بالصف الأول بعد، لكن يمكنها العد التنازلي من 10".
"سأوصلك إلى أصدقائك بكل تأكيد، طلباتك مجابة يا عزيزي".

تهدف الأمهات من اتباع أسلوب التربية المتساهل إلى أن يحببهن أطفالهن، وأن ينظر إليهن أصدقاء أطفالهن على أنهن "رائعات". فكر في ذلك لمدة دقيقة، سيكتسب ابنك العديد من الأصدقاء خلال حياته، ولكن لن يكون له سوى والدين اثنين فقط. ودورك كأب أو كأم له مهم للغاية.

إذا أعطيت ابنك كل ما يريده ومهدت له طريقه في الحياة، فلن يتعلم كيفية حل مشكلاته بنفسه. والأسوأ من ذلك، أنه سيتوقع من الآخرين دائمًا إنقاذه من عواقب قراراته السيئة. نجد أن الأم المتساهلة تساعد ابنتها التي ستتأخر على المدرسة لأنها لم تستيقظ بعد من نومها من خلال كتابة ملحوظة تقول فيها: "سامانثا لديها موعد مع الطبيب؛ لذلك لن تكون في المدرسة حتى الساعة 9:30". ما الذي ستعلمينه لابنتك من خلال قيامك بهذا الأمر؟ هل تعتقدين أن صاحب العمل المستقبلي الذي ستعمل لديه سيكون متسامحًا معها إذا قامت بذلك؟ هل ستستمرين في كتابة ملاحظات لابنتك عندما تبلغ 35 عامًا؟ من الأفضل ألا تساعديها

بكتابة أية ملاحظات، لتقضي ساعتين في المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي كعقاب بسبب تأخرها.

هل طفلك كثير الطلبات؟ هل يرغب دائمًا في لفت انتباهك، وفي الحصول على ما يريد وقتما يريد؟ قد تتفاجئين حينما تعرفين أنك قد ساعدت في تشكيل شخصية هذا الطفل من خلال أسلوب التربية المتساهلة الذي اتبعته معه. لقد ساعدته في اكتساب هذا السلوك، ليس فقط من خلال السماح له به، بل من خلال مكافأته عليه. فهو يفكر في قرارة نفسه قائلًا: "*لو أنني صمدت لفترة كافية وفعلت كذا... وكذا... وكذا... سأحصل على ما أريد*". إنه محق في معظم الوقت؛ فسلوكه هذا يجدي نفعًا، فلم لا يكرره؟

إن القيام بكل ما في وسعكِ لجعل ابنك سعيدًا لن يجعله كذلك - ولا أنت أيضًا - على المدى الطويل، فهذا من شأنه أن ينشئ ببساطة طفلًا مستبدًّا يسعى للحصول على كل شيء، ويؤدي إلى انتشار الفوضى بين جميع أفراد الأسرة. وسيكبر ذلك الطفل البالغ من العمر عامين، والذي ينفجر في نوبة غضب في المتجر للحصول على الحلوى التي يريدها، ويخرج منه بعد أن ظفر بها، ليصبح ذلك الفتى البالغ من العمر 16 عامًا والذي يأخذ مفاتيح سيارتك رغم رفضك، ورغم حصوله على مخالفتي سرعة.

هل طفلك كثير الطلبات؟ هل يرغب دائمًا في لفت انتباهك، وفي الحصول على ما يريد وقتما يريد؟

بعد انتهاء إحدى الفعاليات التي كنت مشاركًا فيها، كانت هناك أم تنتظرني للتحدث معي، كان يبدو عليها القلق الشديد؛ فقد كانت تعصر يديها حرفيًّا، حيث أوضحت أن ابنها ليس لديه أي أصدقاء على الإطلاق. وعندما سألتها بعض الأسئلة حول هذا الموقف، اكتشفت بسرعة سبب عدم إقبال أي من أقرانه على تكوين صداقة معه. فقد كان الطفل مشاغبًا للغاية، وذلك إذا ما أردنا اختيار كلمة لطيفة للتعبير عن سلوكه، حتى إنني لم أكن لأرغب في تكوين صداقة معه.

في أسلوب التربية المتساهل...

- يذعن ولي الأمر للطفل بشكل كامل.
- يحظى الطفل بالأولوية، وليس شريك الحياة (إذا كانت هناك علاقة زوجية قائمة).
- يُسلب الطفل احترامه وتقديره لذاته من خلال القيام بأشياء نيابة عنه، والتي كان بإمكانه أن يفعلها لنفسه.
- يعيش الطفل "مرفهًا" حيث تُيسر له كل الأمور قدر الإمكان (يقوم ولي الأمر بإنهاء الواجب المنزلي نيابة عنه، ولا يجعله يتحمل مسئولية أفعاله كذلك).
- يُشجع الطفل على التمرد من خلال أسلوب التربية غير المتسق.

حان الوقت الآن بالنسبة لي لاختبار الأم نفسها، شرحت لها فكرة اللحظات التعليمية، وقلت لها بلطف: "ربما حان الوقت للتحدث مع ابنك عن سبب عدم حب الأطفال الآخرين له. فمن دون أن يسمع ذلك منك، لن يعرف الحقيقة، ولن تتاح له الفرصة لتغيير سلوكه".

وخلال لحظة واحدة واجهت أمًّا غاضبة تحاول أن تحمي طفلها، وتقول لي: "كيف تجرؤ أن تقول ذلك؟! ابني بخير، كل الأطفال الآخرين هم من لديهم مشكلة".

قلت في قرارة نفسي وأنا أشعر بحزن عميق: "*لا، بل أنت مشكلة ابنك الحقيقية*". فمع وجود أم كهذه تتبع أسلوب التربية المتساهل، لن تتغير حياة ابنها على الإطلاق. والطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها تحقيق ذلك هي توقفها عن حماية صغيرها وتركه يواجه الأمور بنفسه. ويبدو أن ذلك لن يحدث.

لا ينتج أسلوب التربية المتساهل سوى شيء واحد، وهو أطفال مستبدون. إذا كان لديكِ طفل لحوح كثير الطلبات، فمن المحتمل أن يكون

ذلك بسبب أنك (أو شريك حياتك) تتبعون أسلوب التربية المتساهلة. بأن تفعل كل ما في وسعك لإبقاء طفلك الذي يرغب في امتلاك كل شيء سعيدًا مسرورًا.

لكن دعني أسألك: هل أنت سعيدة على الدوام؟ إذن لماذا يجب أن تخلقي عالمًا ورديًّا غير واقعي يكون فيه طفلك سعيدًا دائمًا؟ لقد قلتها في كتب أخرى، لكنني سأقولها مرة أخرى في هذا الكتاب: الطفل التعيس هو الطفل السليم. يجب أن يكون طفلك غير سعيد إذا كان يتصرف بشكل غير لائق وغير ملائم، يحتاج كل طفل إلى أن يتعلم أنه ليس مركز الكون، ولا مركز الأسرة، فلا يوجد شخص واحد أكثر أهمية من الأسرة ككل.

لقد لاحظت الآن عزيزي القارئ، أنني استخدمت الإناث كأمثلة على الذين يتبعون أسلوب التربية المتساهل، تمامًا كما استخدمت الذكور كأمثلة على الذين يتبعون أسلوب التربية المتسلط؛ لأن أولياء الأمور المتساهلين غالبًا ما يكونون من الإناث. وقد اكتشفت أيضًا من خلال تجربتي الخاصة أن العديد من الأمهات اللائي يسعين لتوفير حماية إضافية لأبنائهن - ما يسمح لهؤلاء الأبناء بالتحكم والتلاعب بهن - كن قد تعرضن للإيذاء من قبل؛ فربما قد ارتبطن برجل مسيء أو متسلط، أو ربما تعرضن لبعض المشكلات التي خلفت آثارًا سيئة في نفوسهن في فترة الطفولة، أو ربما نشأن تنشئة صارمة، أو لم يكن لديهن الحرية في تطوير شخصياتهن لاتخاذ قراراتهن بأنفسهن؛ لذا لم يكن أمامهن سوى شيء وحيد يمكنهن القيام به؛ وهو محاولة حماية أطفالهن قدر الإمكان من ظروف الحياة القاسية.

هل أنت سعيدة على الدوام؟ لماذا إذن يجب أن تخلقي عالمًا ورديًّا غير واقعي يكون فيه طفلك سعيدًا دائمًا؟

لكن تمهيد الطريق أمام أطفالك لتسهيل الحياة عليهم، لن يؤدي إلى تلك النتيجة، بل على العكس، سيزيد من صعوبة الحياة عليهم بمجرد أن يصبحوا بمفردهم، ولا تكونين بجانبهم. كيف أعرف ذلك؟ ببساطة

إذا نجح أي سلوك يقوم به الطفل، فسيحرص على اتباع هذا السلوك باستمرار، على سبيل المثال يدفعك صراخ طفلك وأنينه إلى أن تقومي بعمل الواجب المنزلي نيابة عنه، إذن كيف سيستجيب صاحب العمل الأول الذي سيعمل لديه لهذا النوع من السلوك من وجهة نظرك؟

أعتقد أنني أوضحت وجهة نظري.

عاقبة استخدام أسلوبي تربية مختلفين

أجرى علماء النفس تجربة تلو أخرى باستخدام فئران التجارب، وكانت إحداها تتضمن ترك الفأر يركض في متاهة على شكل حرف "T". فإذا استدار الفأر يمينًا، فسيحصل على حبيبات الطعام. وإذا استدار يسارًا، فلن يحصل على شيء. ومن خلال هذه الطريقة يمكن لعلماء النفس تدريب الفأر بسهولة على الالتفاف نحو الاتجاه الذي يحصل من خلاله على المكافأة في النهاية.

ثم يتم عكس التجربة، حيث يتم أخذ الفأر نفسه، وجعله يركض في المتاهة، ويتم وضع حبيبات الطعام في الجانب الأيسر بدلًا من الجانب الأيمن. فإذا استدار الفأر نحو اليمين، فيتم صعق رجله بالكهرباء، ومن ثم لا يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى يتعلم الفأر الاتجاه نحو الجانب الأيسر للحصول على المكافأة المتمثلة في حبيبات الطعام. فهو لا يريد الانطلاق في الاتجاه الآخر، حتى لا يُصعق.

ثم قام القائمون على التجربة بعكس الوضع، حيث وضعوا حبيبات الطعام في الجانب الأيمن، وكانوا يصعقون الفأر عند اتجاهه إلى الجانب الأيسر من المتاهة. ومرة أخرى تمكن الفأر من التكيف مع الوضع، وذهب نحو المكافأة.

وقد ذهب بعض القائمين على التجربة إلى ما هو أبعد من ذلك، حيث قاموا بصعق أرجل الفأر عند توجهه نحو اليمين أو اليسار. خمن ماذا فعل ذلك الفأر الصغير المسكين؟ لقد جلس ببساطة، مشلولًا، في نهاية

المتاهة وأخذ يقفز لأعلى ولأسفل لتجنب الصعق بالكهرباء. فقد أوصلته حالته النفسية ليصبح عالقًا في مكانه، ولم يعد يستطيع الذهاب إلى أي مكان.

من المحزن أن نقول إنه إذا لم يتبع الآباء أسلوب التربية نفسه، أو إذا تحول أحدهم من أسلوب التربية المتساهل خلال دقيقة إلى التربية المتسلطة في الدقيقة التالية، فإن طفلهم لن يعرف ما الذي يجب عليه فعله حينئذ؛ حيث سيشعر بالإحباط نتيجة عدم وجود إرشادات ونتيجة التغيير المستمر كذلك؛ فسيتجمد الطفل في مكانه، ويصبح غير قادر على المضي قدمًا في الحياة.

من الواضح أن أسلوب التربية المتسلط والمتمثل في إصدار الأوامر لطفلك، والتحكم في كل جانب من جوانب حياته لا يجدي نفعًا على المدى الطويل. هل تريد بالفعل أن يصبح طفلك اليوم مثل الجرو؛ حيث يكون خاضعًا للغاية، وتسهل قيادته حتى إنه سينفذ أية أوامر يوجهها له القائمون على السلطة؟ إن تحقق مثل هذا السيناريو في عالم اليوم هو أمر مخيف للغاية، حيث لن يفكر الكثيرون في مصلحة طفلك على الإطلاق.

كما أن أسلوب التربية الذي يقوم على شعار "كل طلباتك مجابة يا عزيزي" لا يجدي نفعًا كذلك؛ حيث يعامل الطفل على أنه غير قادر على اتخاذ قراراته بنفسه أو القيام بالمهمات المطلوبة منه. فلا يوجد مكان أفضل لطفلك لتعلم كيفية اتخاذ القرارات من منزلك الذي يوفر له الأمان.

لا يقدم أي أسلوب من أسلوبي التربية هذين ما يحتاج إليه الأطفال بشدة؛ وهو النظام، فهذه الرغبة قوية للغاية لدى الأطفال حتى إنه إذا أتيحت لهم الفرصة للقيام بما يحلو لهم، فسيحتاجون عند نقطة معينة إلى العودة إلى النظام، تمامًا مثل بندول الساعة الذي يتوقف بعد تأرجحه لفترة.

قبل بضع سنوات، سُمح للأطفال في أحد المطاعم بتناول أي شيء يريدونه لمدة 30 يومًا. في البداية، كان من المتوقع أن يتغذى الأطفال على الحلويات والأطعمة السريعة الأخرى، لكنهم بعد أسابيع قليلة، عادوا إلى نظام غذائي متوازن.

لا يوجد مكان أفضل لطفلك، لتعلم كيفية اتخاذ القرارات، من منزلك الذي يوفر له الأمان.

هل يعني هذا أننا يجب أن نمنح الأطفال حرية غير محدودة لفعل ما يريدون؟ بالتاكيد لا. ومع ذلك، عندما يتمتع الطفل بحرية اتخاذ القرارت في جوانب محددة مناسبة لسنه، يمكنه حينئذ تعلم كيفية اتخاذ هذه القرارات بطريقة منطقية وخاضعة للمساءلة.

في الأسر التي لا يزال الوالدان يعيشان فيها معًا، يتبع كل منهما في كثير من الأحيان أحد أسلوبي التربية اللذين يقعان على النقيض من بعضهما البعض؛ فربما يكون الأب هو الذي يتبع أسلوب التربية المتسلط، والأم هي التي تتبع أسلوب التربية المتساهل، وهذا يعني أن الطفل يظل مترنحًا ذهابًا وإيابًا بين والديه من لحظة إلى أخرى بالضبط مثل لعبة اليويو. كما يؤدي ذلك إلى صقل مهاراته الطبيعية في التلاعب بوالديه لاختلاف أساليبهما.

سأحاول أن أوضح لك ما أعنيه: حضر "رايان" الذي يبلغ 11 عامًا، ووالداه إلى مكتبي الاستشاري؛ حيث كانت الأسرة على حافة الانهيار.

قالت الأم: "بغض النظر عما نفعله، فهو يأخذ المال من محافظنا، ويستخدم بطاقات الائتمان الخاصة بنا دون إذن".

قال الأب: "هذا أمر غريب للغاية، فنحن نعطيه مصروفًا جيدًا، لكنه يحتاج فقط إلى تعلم كيفية إدارته. لم نعد نستطيع أن نتركه بمفرده؛ وإلا فسيسرق شيئًا آخر. عندما كنت في مثل عمره..."، ثم أخذ يتحدث عن مدى تحمله المسئولية آنذاك، وعن مدى عدم تحمل ابنه المسئولية على الإطلاق.

عندما رأيت الأم تجفل، وتلقي نظرة متعاطفة على "رايان"، أدركت الموقف على الفور.

في البداية، لم يتعلم "رايان" تحمل مسئولية القيام بأي شيء على الإطلاق؛ لأن والده كان يتحكم في كل تفاصيل حياته، وفي كل حركة يقوم بها. الشيء الوحيد الذي كان "رايان" يستطيع التحكم فيه هو التوصل إلى طريقة لسرقة نقود والديه واستخدام بطاقات الائتمان الخاصة بهم للعب ألعاب الفيديو عبر الإنترنت، وأصبح مدمنًا ذلك الأمر، ولا عجب في ذلك؛ فلم يكن لدى الطفل أي شيء آخر في الحياة يعتبره ملكه. كان والد "رايان" قد خطط بالفعل له حياته، وكان يعتزم أن يجعله يعمل محاسبًا مثله. لكن "رايان" كان يكره الرياضيات.

من ناحية أخرى، كانت والدته تركز دائمًا على تمهيد طريق ابنها، حتى إنها اعترفت بإعطائه بعض الأموال الإضافية سرًّا لاستخدامها في بعض التطبيقات. وهي بذلك كانت تتبع أسلوب التربية المتساهل الشائع.

لم يفهم أي من الوالدين سبب تصرف "رايان" بهذه الطريقة غير المسئولة والتي تعود على الجميع بالضرر. كان والده شبه مستعد لإبلاغ الشرطة عنه باعتباره لصًّا مدللًا، وكان الطفل قد بلغ سن المراهقة.

لقد سلبه والداه فرصًا هائلة للتطور والنمو من خلال عدم السماح له بالاعتماد على نفسه وتحمل المسئولية، ولم يكن لدى "رايان" أي مفهوم عن كيفية العطاء للآخرين؛ لأنه لم يعرف أي شيء في هذه الحياة سوى "أنا أملك كل شيء". وأصبح شعاره في الحياة هو "أعطني. أعطني. أعطني" - لم يكن يعرف أي شعار آخر.

إن اتباع أي من أسلوب التربية المتسلط أو المتساهل سيؤدي إلى نشأة طفل يظهر الغضب والكراهية والتمرد تجاه الوالدين نتيجة لنقص الإرشاد والتوجيه. كما أنه يعوق التطور الطبيعي لديه للتمركز حول الآخرين بدلًا من التمركز حول الذات.

لكن هناك طريقة أفضل!

أسلوب التربية الحازم المتوازن

على الرغم من أن أسلوبي التربية *المتسلط والحازم* يبدوان متشابهين، فإن هناك اختلافًا كبيرًا بينهما. فالآباء الذين يتبعون أسلوب التربية الحازم يعاملون أطفالهم معاملة متساوية وعادلة؛ فلا يوجد شخص أفضل من الآخر، فالجميع شركاء متساوون داخل الأسرة، ورغم أن الوالدين والطفل يلعبون أدوارًا مختلفة ولديهم مسئوليات مختلفة بشكل واضح، ولكن نظرًا لأنك عشت لفترة أطول من طفلك، وعرفت عواقب أفعالك جيدًا، فمن ثم يمكنك منطقيًّا توقع ما قد تؤول إليه المواقف الحياتية المختلفة. ولكي يتطور الأطفال، فإنهم يحتاجون كذلك إلى اتخاذ قرارات مناسبة لعمرهم، وهذا أمر محفوف بالمخاطر بكل تأكيد. ففي بعض الأحيان سيتخذ الأطفال القرارات بحكمة، وفي أوقات أخرى سيرتكبون أخطاء. ولكن كيف سيتعلمون إن لم يرتكبوا الأخطاء في بيئة آمنة - أي في منزلك؟ فعواقب الحياة الواقعية سواء كانت إيجابية أو سلبية لا تتحقق إلا مع اتخاذ القرارات.

الآباء الذي يتبعون أسلوب التربية الحازم لا يخشون الفشل، بل يرحبون به كجزء من تجربة التعلم في الحياة. لا يعتمد تقديرهم لذاتهم على فشل أو نجاح أطفالهم في مجال معين، فهم يمنحون أطفالهم حرية استكشاف اهتماماتهم، بدلًا من إلزامهم بالقيام بأمور معينة يرون أنه يجب عليهم القيام بها.

هل هذا يعني ألا تقوم بأية تدخلات؟ بالطبع لا، لأن الإرشادات وتعيين الحدود يوفران الأمان لطفلك. ويتوق الأطفال إلى ذلك بكل تأكيد، لأنه يعني السلامة والأمان. على سبيل المثال، في منزل "ليمان"، قبل أن يذهب الأطفال لمقابلة زملائهم أو ينضموا إلى أي أنشطة جماعية، أقول لهم: "تذكروا، أنتم تحملون اسم عائلة ليمان".

في معظم الأوقات، يومئ أطفالي الخمسة برءوسهم ببساطة، ويقولون: "نعرف ذلك يا أبي".

لكن ذات مرة، قال لي أحد الأطفال: "أعرف ذلك يا أبي، لكن ماذا يعني ذلك بالضبط؟".

آه! إنها لحظة تعليمية جديدة على ما أعتقد، فقلت له: "هذا يعني أننا قد ربيناك وفق معايير وسلوكيات معينة، ونحن نثق بأنك ستتصرف وفق هذه المعايير".

لقد كانت عبارة بسيطة ولكنها قوية ومؤثرة. لم أتجسس أنا و"ساندي" قط على أطفالنا، ولم نستجوبهم للتأكد من أنهم قد ذهبوا إلى المكان الذي قالوا إنهم ذاهبون إليه. ولم نفرض قط على أبنائنا المراهقين موعدًا يجب أن يصلوا إلى المنزل قبل حلوله. لقد توقعنا منهم فقط أن يتصرفوا وفقًا لأخلاقيات عائلة "ليمان".

ونتيجة ذلك، كانوا يتصلون بنا لتأكيد وصولهم إلى منزل أحد الأصدقاء، وفي كل مرة كانوا يحضرون فيها أي مناسبة، كانوا يصلون إلى المنزل قبل أي موعد قد نحدده لهم.

لماذا؟ لأنهم يعرفون أننا نثق بهم، ولم يكونوا مستعدين لفقد هذه الثقة. كانت علاقتنا معهم مهمة للغاية بالنسبة لهم.

إن الآباء الذين يتبعون أسلوب التربية الحازم لديهم رؤية واضحة بشأن دورهم وهو أن يمارسوا سلطتهم كأشخاص بالغين على أطفالهم بشكل سليم، فهم يمنحونهم حبًّا غير مشروط، ويوفرون لهم منزلًا يكون فيه النجاح والفشل مجرد جزء من الحياة ومسيرة التعلم، فهم يمثلون شبكة الأمان لأطفالهم؛ ما يتيح للطفل اتخاذ قراراته الخاصة بنفسه، مع الاستماع إلى توجيهات والديه في الوقت ذاته. لطالما قلت لأولادي: "انتبهوا إلى مشاعر التوجس التي تظهر داخلكم؛ فإن لها غرضًا معينًا وهو الحفاظ على سلامتكم. إذا شعرتم بهذه المشاعر، فاتصلوا بي على الفور بغض النظر عن الموقف، وسآتي لاصطحابكم دون طرح أية أسئلة".

هل يحتاج الآباء الحازمون إلى استخدام أساليب التأديب؟ نعم، بكل تأكيد. لكن دائمًا ما يتم استخدام أساليب التأديب بكل حب ووفقًا

للإرشـادات التـي تم وضعهـا. بعبارة أخرى، فإن الوالد الذي يتبع أسـلوب التربيـة الحـازم يواصـل مـا يقـوم بـه حتـى النهايـة، وينفـذ مـا يقـول إنه سـينفذه. كما أن العواقب لديه تتناسـب مع الأفعال، فلا تكون مبالغًا فيها، لكـن الطفـل لا يفلـت من العقاب الذي يسـتحقه كذلك. وفـي خضم عملية التأديب هذه، يتم تلبية احتياجات الطفل الأساسية.

ما الذي يحتاج إليه طفلك أكثر؟

- أن يشعر بالتقدير
- أن يحصل على حب غير مشروط
- أن يُؤخذ على محمل الجد
- أن يكون فردًا فعالًا في العائلة

يوفر الآباء الذين يتبعون أسلوب التربية الحازم هذه العناصر المهمة؛ فهم يقدمون لأطفالهم الإرشـادات، ثـم يمنحونهم فرص الاختيار واتخاذ القرار. ولا يبالغون في حماية أطفالهم أو السـيطرة عليهم أو تمهيد طرق الحيـاة أمامهـم. ونتيجة ذلك، فإنهم يُنشـئون أفرادًا أسـوياء ومسـتقلين ومتوازنين يمكنهم دخول حياة البالغين بكل ثقة.

لِم لا ينبغي عليك أبدًا أن تكون أبًا خارقًا؟

"كيـف يمكننـي جعـل طفلـي يحـب نفسـه أكثـر؟ إنه يبـدو غير سـعيد تمامًا".

"أعلـم أن طفلـي يمكنـه القيام بمـا هو أفضل من ذلـك. كيف يمكنني تشجيعه على تحقيق كامل إمكاناته؟".

في أسلوب التربية الحازم....

- يُمنح الطفل حرية الاختيار مع تقديم الإرشاد والتوجيه له.
- يُمنح الطفل فرص اتخاذ القرار.
- يسود أسلوب تأديب وتهذيب متسق ورحيم.
- يُحاسب الطفل.
- يُسمح للواقع بأن يكون هو المعلم الأساسي للطفل.
- يُمنح الطفل الاحترام والتقدير والحب، ومن ثم يُعزز تقديره لذاته.

"يقاوم ابني تحمل المسئولية، كيف يمكنني أن أحثه على تحملها؟".

"أنا قلق بشأن طفلي الذي يدرس في الصف الرابع. أراه يسير في الاتجاه الخطأ؛ فهو يرافق مجموعة سيئة من الأصدقاء. كيف يمكنني التعامل معه؟".

"لقد حاولنا جاهدين تنشئة ابننا بشكل صحيح، لكنه يتمرد علينا، فما الأخطاء التي نرتكبها في تربيته؟".

إذا كنت تسأل نفسك مثل هذه الأسئلة، فأنت لست وحدك، فأنا أسمعها تتردد على ألسنة الآباء كل أسبوع. والأسوأ من ذلك، أن معظمهم يشعرون بالذنب؛ لأنهم قرأوا الكثير من الكتب والمقالات والمعلومات عبر الإنترنت تدور حول كيفية أن يصبحوا آباء مثاليين، ومع ذلك فهم يشعرون بالفشل.

لا يوجد ما يسمى بالأب المثالي أو الأب الخارق، فكلنا بشر، نمر بأيام جيدة وأخرى سيئة، وقد نتحلى بالصراحة ونعترف بذلك. لا يمكنك حقًّا *اتخاذ* القرارت نيابة عن أطفالك، فلا أحد يملك مثل هذا النوع من السيطرة على شخص آخر. إذا حاولت أن تكون مثاليًّا في عيون العالم،

فسوف تفشل في ذلك بكل تأكيد، وحتى على الرغم من حقيقة أن أطفالك يقتدون بك، فإنهم يعرفون بكل تأكيد أنك لست مثاليًّا؛ لذا لا يمكنك خداعهم.

لا حرج في مواجهة المشكلات؛ فجميعنا يمر بمشكلات خلال حياته، ويبقى السؤال الأهم هو: كيف سنواجه هذه المشكلات؟ من خلال تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب، يمكنك توجيه طفلك نحو اتخاذ قرارات حكيمة فيما يواجهه من أمور في هذه الحياة، وهذا يتضمن منحه الحرية ليفشل في بعض الأحيان.

وبينما تقوم بتربية أبنائك، امنح نفسك الحرية نفسها أيضًا. فرغم كل نياتك الحسنة وتوجيهات هذا الكتاب، ستفشل أحيانًا بشكل مثير للشفقة. لكن غدًا يوم جديد، وفرصة جديدة للبدء. لا تدع شعورك بالذنب نتيجة فشلك، يمنعك استكمال مهمتك العظيمة المتمثلة في تنشأة طفل صالح.

يتحكم الأب الذي يتبع أسلوب التربية المتسلط في الطفل مثل الديكتاتور. فقد يعتقد أن ابنه يسير وفقًا للتعليمات، ولكن ما يحدث في الواقع هو أن هذا الوالد قد حمَّل نفسه مسئولية سلوك الطفل. يعزز أسلوب التربية هذا نوعين من السلوك لدى الطفل، النوع الأول هو السلوك الذي يراه الآباء والبالغون الآخرون، والنوع الثاني هو السلوك الذي يتبعه الطفل عندما يكون بمفرده أو مع أصدقائه. يمكن أن تكون هذه السلوكيات مختلفة جذريًّا. إذا كان طفلك يتصرف بطريقة ما في المنزل وبطريقة أخرى في المدرسة أو مع الأصدقاء، فقم بإلقاء نظرة على أسلوبك في التربية. هل تحرم طفلك من فرصة اتخاذ القرارات الخاصة به؟ هل تؤكد السيطرة، وتتجاهل تعليمه كيف يكون مستقلًّا وواثقًا باتخاذه لقراراته؟ فالأب الذي يتبع أسلوب التربية المتسلط يسلب طفله تقديره لذاته وشعوره بالاستقلالية من خلال فعل الكثير من الأشياء *له*.

أما الأب الذي يتبع أسلوب التربية المتساهل فيسلب طفله احترامه لذاته، وحس المبادرة لديه من خلال فعل الكثير من الأشياء *نيابة عنه*. وفي النهاية تكون المحصلة النهائية هي نفسها الناتجة عن التربية المتسلطة. فطفلك لن يكون قادرًا على اتخاذ قرارات جيدة في حياته؛ لأنه لم يضطر إلى فعل ذلك من قبل قط. لقد سلبته تلك الحرية. كما أن ذلك سيدفعه إلى التمرد نتيجة عدم وجود حدود، حيث إن الإرشادات والحدود هي شبكة الأمان للطفل.

لكن الأب الذي يتبع أسلوب التربية الحازم يقف على أرض صلبة في المنتصف بين أسلوبي التربية المتسلط والمتساهل اللذين يتسمان بالتطرف. في مثل هذا المنزل، يُمنح الأطفال حرية اتخاذ القرارات المناسبة لأعمارهم في ظل بيئة آمنة، كما يتعلمون أيضًا قبول عواقب هذه القرارات سواء أكانت إيجابية أم سلبية. فيصبح المنزل بمنزلة الجامعة التي تقدم دروسًا مجانية عن الحياة.

"لكن ماذا يا دكتور ليمان لو أصيب أو خرجت الأمور عن السيطرة؟ ماذا لو اتخذ خيارًا سيئًا حقًّا؟".

أنا لا أقول إنه يجب عليك ترك صغيرك يركض في الشارع، لكن ربما يجب ألا تمنعه من أكل بعض أوراق نباتات الظل في المنزل، وسيكتشف قريبًا أن الأطعمة الأخرى ألذ.

إذا رفضت ابنتك البالغة من العمر 6 سنوات تناول عشائها وذهبت للنوم جائعة في إحدى الليالي، فإن الإفطار في اليوم التالي سيبدو جيدًا بالنسبة لها، حتى إن كان يحتوي على حبوب الشوفان التي لا تحبها عادة.

وإذا نسي طفلك البالغ من العمر 11 عامًا دفتر واجباته المدرسية في مادة الرياضيات لمدة ثلاثة أيام متتالية، فقد يكون من الجيد أن يواجه استياء معلم الرياضيات بدلًا من أن تتركي العمل وتذهبي مسرعة إلى المنزل لإحضاره ثم تذهبي إلى المدرسة لتسليميه له.

ماذا لو لم ينظف ابنك المراهق غرفته لبعض الوقت؟ إنها غرفته في النهاية، حتى لو كنتِ تعتقدين أنه يجب أن يرتدي بذلة واقية لدخولها. فعندما لا يتمكن من العثور على ما يحتاج إليه، أو عندما يأتي إليه صديق ينفر من الروائح المنبعثة من غرفته، سيقوم بتنظيفها بكل تأكيد.

وإذا لم يملأ ابنك المراهق السيارة بالبنزين كما طلبت منه، فدعيه يقُد السيارة دون وقود كاف في المرة القادمة التي يأخذ فيها السيارة. وسيكون السير على قدميه لمسافة كيلو متر واحد في ويسكونسن في فصل الشتاء كفيلًا بجعله ينفذ كل تعليماتك، وأشك في أنه سوف ينسى ذلك مرة أخرى.

بعبارة أخرى، إن العديد من القرارات التي نتخذها نيابة عن أطفالنا هي قرارات يجب عليهم اتخاذها بأنفسهم، وهذا ينطبق كذلك على قيامنا بإنقاذهم من بعض المشكلات في كثير من الأحيان، أو على قيامنا بإنجاز تلك المهمات التي يجب عليهم هم إنجازها.

إن وظيفتك كوالد ليست إعادة إنتاج حياتك التي عشتها مرة أخرى من خلال طفلك، أو جعله نسخة طبق الأصل منك، أو محاولة إصلاح الأخطاء التي ارتكبتها في سنوات نشأتك من خلاله. إن طفلك فريد، ولديه مواهب مختلفة. ومهمتك هي تربيته بطريقة سوية قائمة على الحب، وتحميله مسئولية أفعاله، وتشجيعه على تحمل المسئولية واتخاذ القرارات الحكيمة.

إن العديد من القرارات التي نتخذها نيابة عن أطفالنا هي قرارات يجب عليهم اتخاذها بأنفسهم.

إن ارتكاب الأخطاء جزء من رحلة التربية، لكن يمكننا التعلم من هذه الأخطاء، والمضي قدمًا. لا يهم وضعك الحالي في رحلتك الخاصة - سواء كان لديك طفل رضيع، أو ابن لديه 7 أعوام، أو آخر لديه 15 عامًا، أو 21 عامًا ويعيشون معك بعد انتهاء دراستهم الجامعية - فهناك بعض الأخبار الجيدة في انتظارك وهي أنك تمتلك بين يديك كل ما تحتاج إليه لتكون أبًا جيدًا.

أكثر ما يريده أطفالك هو أن تجمعكم علاقة جيدة، إنهم يتوقون إلى قضاء الوقت معك، وأن تنصت إليهم، وتمنحهم من حكمتك. إنهم بحاجة إلى أن يعرفوا أنك تقبلهم، وتحبهم دون قيد أو شرط. بالتأكيد، لن تحب دائمًا كل ما يفعلونه، لكنهم سيظلون محتفظين بمكانتهم في قلبك. كما أنهم يحتاجون كذلك إلى أن يكون منزلك مكانًا آمنًا لهم لارتكاب الأخطاء والتطور. إنهم يحتاجون منك لأن تعترف بذلك حتى عندما تكون في أوج غضبك.

لست بحاجة إلى أن تكون أبًا مثاليًّا، لا يوجد شيء من هذا القبيل، لكن يمكنك بالتأكيد أن تكون أبًا صالحًا.

أسئلة مهمة

1. ما أسلوب التربية الذي اتبعه والداك في تربيتك؟

- المتسلط
- المتساهل
- الحازم

كيف أثر أسلوب تربيتهما عليك؟

2. ما أسلوب التربية الذي تتبعه في تنشئة أطفالك في الوقت الحالي؟ لِم يعد هذا الأسلوب مريحًا بالنسبة لك؟

3. إذا كنت أبًا متسلطًا:

- فكيف يمكنك إظهار الحب والدعم غير المشروطين لطفلك بشكل أكثر فاعلية؟ على سبيل المثال، إذا كان طفلك يبذل قصارى جهده في مذاكرة الرياضيات، لكنه عاد إلى المنزل وقد حصل على تقدير ضعيف في الامتحان، فكيف سيكون رد فعلك؟

- ما الموضوعات والأمور التي يجب أن تمنح طفلك مزيدًا من الحرية فيها، والقدرة على اتخاذ القرارات؟ فكر في بعض الطرق التي يمكنك البدء في تنفيذها هذا الأسبوع.

4. إذا كنتِ أمًّا متساهلة:

- فما الذي تفعلينه نيابة عن طفلك والذي يجب عليه هو القيام به؟
- في المرة القادمة التي تحاولين فيها تمهيد الطريق أمام طفلك في هذه الحياة، ما الذي ستفعلينه بشكل مختلف؟

5. هل تعاني متلازمة الوالد الخارق؟ هل أنت خائف من ترك أطفالك يفشلون؟ هل تقلق من أن الفشل سيؤدي إلى إضعاف احترامهم لأنفسهم، أو أنك ستبدو أبًا سيئًا في عيون الآخرين؟ لِم؟ ولم لا؟ كيف غيَّر منظور هذا الكتاب تفكيرك؟

6. إذا كان من الممكن منحك فرصة ثانية لتتصرف في موقف ما حدث أخيرًا، فما الذي ستفعله بشكل مختلف لتصبح أبًا حازمًا؟

3

لماذا يتصرف الأطفال بهذه الطريقة؟

إن أي سلوك اجتماعي له هدف معين، فما هدف السلوكيات الاجتماعية لطفلك إذن؟

قالت لي الأم وهي تذرف الدموع بينما كانت تجلس بصحبة ابنها في عيادتي الخاصة: "أيها الطبيب، لا أعرف ما الذي أصاب ابني؟ عالجه أرجوك!".

كان ذلك مشهدًا تقليديًّا للغاية. يوجد لدى العديد من العائلات طفل سيئ مختلف عن الباقين يطلقون عليه "الخروف الأسود"، وقد قالت لي "أوبرا" ذات مرة: "هل يمكننا يا دكتور ليمان أن نسمي ذلك الطفل أي اسم غير الخروف الأسود؟".

قلت لها: "نعم، دعينا نسمه الخروف الأزرق"، وفعلنا ذلك... وسنطلق عليه هذا الاسم هنا أيضًا.

"الخروف الأزرق" هو ذلك الطفل الذي يسير عكس الاتجاه، ويحصل على درجات سيئة، وينضم إلى مجموعة سيئة من الأصدقاء، ويتمرد على القيم العائلية. ومن الواضح أنه لا يستطيع الانصهار في بوتقة العائلة؛ الأمر الذي يصيب والديه بالغضب الشديد.

ولكن يوجد سبب يجعل ذلك الطفل يبدو كما هو عليه، ويسمى ذلك نظرية *السلوك القصدي*. وسأشرحها بعد قليل، لكن هذا هو سبب إصراري على أن تحضر الأسرة بأكملها للاستشارة، وليس فقط الوالدان والطفل المختلف "الخروف الأزرق".

يسير المشهد على هذا النحو: يدخل "الخروف الأزرق"، ثم يجلس ويطأطئ رأسه أو يحدق خارج النافذة، وتبدو عليه علامات الملل الشديد أثناء قيامنا بمباشرة الجلسة، إنه يتوقع أن يتعرض للتعنيف كالمعتاد لفشله في الوفاء بمعايير والديه.

أتوجه بالحديث إلى الوالدين قائلًا: "إذا أردتما إحراز تقدم في تغيير سلوكه، فهناك شيء يجب تغييره أولًا"، فيعتدل الولدان في جلستهما، ويقولان: "ما هو؟".

أجيبهما: "سلوككما".

تبدو عليهما علامات الدهشة الشديدة، وكذلك يبدو الأشقاء مذهولين للغاية، ولأول مرة تبدو علامات الحيرة على وجه الطفل صاحب المشكلة.

إذا كان أحد أطفال الأسرة يعاني مشكلة، فستصبح هذه مشكلة الأسرة بأكملها: فالأسرة وحدة واحدة. هناك أسباب تكمن وراء سلوك هذا الطفل، ويسهم أفراد الأسرة، أي كلا الوالدين والأشقاء، فيما يحدث.

فكر في الأخ الأكبر "المثالي" والمكافأة التي يحصل عليها؛ ففي كل مرة يقوم فيها هذا الطفل المثالي بشيء جيد، يبدو هذا الخروف الأزرق أسوأ. الآباء بشر على أية حال؛ فهم يقومون بالمقارنة بين الأشقاء، حتى لو حاولوا عدم القيام بذلك، ويتساءلون عن سبب عدم كون الطفل الأصغر

مثاليًّا مثل أخيه. ورغم أن الأخ الأكبر لن يقر بذلك، فإن مكانته تتحسن أكثر وأكثر في كل مرة يفشل فيها شقيقه الأصغر أو يخطئ.

ولكن هل من المفترض أن يتصرف الشقيقان مثل بعضهما البعض؟ بالطبع لا؛ لأن كل طفل فرد متميز، وله ميول مختلفة.

والأمر المهم هو البحث عن المقصد من وراء سلوكيات هذا الطفل المختلف.

نظرية السلوك القصدي

لماذا كان "كالان" يدخل في نوبات الغضب، ولا يزال يمص إبهامه في سن السادسة، ويظهر السلوك المعادي للمجتمع في سن الثامنة، ويدخل في شجار مع جميع أشقائه في سن الثالثة عشرة، ثم ترك مدرسته وبدأ التدخين في سن السادسة عشرة؟

لا يستمر السلوك إلا إذا كان له هدف معين، *السلوك القصدي* هو مصطلح نفسي تمتد جذوره إلى علم النفس الفردي الذي وضعه "أدلر"، إنه عنصر أساسي لفهم سبب تصرف الأطفال بالطريقة التي يتصرفون بها؛ حيث إن جميع السلوكيات الاجتماعية لها مقصد وهدف معين، ومن دون هذا الهدف، لا تكون هناك حاجة لهذا السلوك.

أعلم أن معظمكم لم يستخدم كلمة *مقصد* اليوم أو هذا الأسبوع أو حتى هذا العام. إنه ليس مصطلحًا تسمعه كثيرًا، ولكنه يعني أن الفرد ينخرط في أي سلوك لقصد ما. لنفترض أن "كالان" كان يصر على النقر على مكتبه باستخدام قلمه، فقط لإثارة غضب الفتاة المجاورة له في الفصل، كما يتسبب سلوكه في توبيخ معلمته إياه لبضع لحظات. ما هدف "كالان" من فعل ذلك؟ إن هدفه هو جذب الانتباه، وقد نجح في ذلك. فقد نظرت إليه المعلمة، وتوجهت إليه، وأخذت تتحدث معه هو فقط لبضع دقائق.

ما الذي قامت به المعلمة بتصرفاتها هذه؟ لقد أكدت وجهة نظر الطفل، وهي: "أنا لا أكون مهمًّا إلا عندما أكون محل الانتباه، أي عندما

ينتبه إلـيَّ الجميع، ويلاحظون وجودي"، ولا يهم أبدًا كون هذا الانتباه نابعًا من تصرفات سلبية.

ما الذي كان يجب أن تفعله هذه المعلمة بدلًا من ذلك؟ كان من الممكن أن توجه إليه نظرة مناسبة من مكتبها وتبدي تعليقًا موجهًا ومتزنًا بكل هدوء على ما حدث قائلة: "كالان، إيقاعك جيد جدًّا، قد تصبح عازفًا جيدًا يومًا ما. ولكن في الوقت الحالي، يجب أن تستخدم قلمك لأداء مهماتك الدراسية". ثم تعود مرة أخرى لما كانت تفعله.

لاحظ أن المعلمة لم تقلل من شأن الطفل بقولها له إنه سلوكه مزعج ويثير غضب الآخرين، بل أثنت عليه نظرًا لإبداعه، وشجعته على الالتفات لدراسته. جعلته هذه الكلمات حريصًا على جذب الانتباه من خلال السلوكيات الجيدة. ونظرًا لأنه تم الثناء على فعله؛ لم يعد بحاجة إلى إظهار هذا السلوك مرة أخرى، ومن ثم عاد إلى عمله.

يرتبط السلوك القصدي حقًّا بالصورة الذاتية التي يكونها طفلك عن نفسه. لقد أسهم أسلوب التربية الخاص بك - الذي تمت مناقشته في الفصل السابق - في تطوير تلك الصورة الذاتية لديه. يتعلم أطفالك من خلال مشاهدة ما تفعله والاستماع إلى ما تقوله. هذا هو سبب أهمية الكلمات التي تختار استخدامها معهم.

يتوق كل الأطفال إلى الانتباه إليهم

هل سبق لك أن شاركت في لعبة تحتوي على العديد من الثقوب التي تخرج منها أشياء صغيرة بسرعة كبيرة، ويتعين عليك أن تضرب تلك الأشياء التي تظهر بمطرقة تمسكها في يدك؟ لا يزال الكثير من الآباء عالقين في استخدام أسلوب التربية الذي يشبه هذه اللعبة؛ حيث تظهر أشياء صغيرة بمعدل سريع للغاية، ويحاولون ضربها بمطرقة التربية. المشكلة هي أن عدد الأشياء التي تظهر من هذه الثقوب أكثر مما يمكنهم الوصول إليها في وقت واحد، فيشعرون بالإحباط لعدم تمكنهم من توجيه ضربة واحدة

صحيحة، حيث يشعرون بأنهم يوجهون ضربات عمياء باستخدام هذه المطرقة، ولا يمكنهم أبدًا إحراز تقدم في اللعبة.

إن كل طفل يستحوذ على الانتباه بالفعل. لكن السؤال هنا هو كيف سيحصل على هذا الاهتمام؟ هل سيكون من خلال السلوكيات الإيجابية أم السلبية؟

إن كل طفل يستحوذ على الانتباه بالفعل. لكن السؤال هنا هو كيف سيستحوذ على هذا الانتباه؟ هل سيكون من خلال السلوكيات الإيجابية أم السلبية؟

إذا لم تثن على طفلك لقيامه بأشياء إيجابية، فسيصاب بالإحباط، ولن يعمل على لفت انتباهك فحسب، بل سيجعلك تنتبه إليه وتتخذ إجراءً حيال ما فعله... وهو ما يتجسد في قدوم بعض الأسر إلى عيادتي للاستشارة مثل تلك الأسرة التي لديها "خروف أزرق".

كانت ذراعاه المتشابكتان وتعبيراته المتمردة أو تلك التي توحي بالملل تقول بصوت عالٍ: "أنت لست رئيسي. لا يمكنك أن تجعلني أفعل أي شيء. مستحيل أن أعيش بالطريقة التي تريدني أن أعيش بها. لقد انتهيت من السير وفقًا لقواعدك".

لكنكم تعرفون ما الذي كان هذا الخروف الأزرق يقوله في قرارة نفسه - لقد كان يقول: "لماذا أهتم بأمر المنافسة مع هذا الأخ الأكبر المثالي؟ لا يمكنني أبدًا أن أتفوق عليه، فهو محل اهتمام الجميع دائمًا. ماذا عني أنا؟ أنا كائن يعيش في الظل لا ينتبه لوجودي أحد؛ لذلك سأعتمد على نفسي وأفعل الأمور بطريقتي، فهذه هي الطريقة الوحيدة التي ستجعلهم ينتبهون إليَّ".

تذكر أن أي سلوك اجتماعي له مقصد معين؛ حيث يريد هذا الخروف الأزرق الموجود داخل أسرتك أن يتم النظر إليه باعتباره فردًا أساسيًّا في الأسرة مثل باقي أشقائه، وليس مجرد فرد ثانوي لا يُعتمد عليه.

إن شعار الطفل الذي يريد جذب الانتباه هو: "أنا لا أكون مهمًّا إلا عندما أكون محل الانتباه، عندما يهتم الجميع بي، ويلاحظون وجودي".

المقاصد الأربعة للسلوك السيئ[3]

المرحلة1: الانتباه. "لا تكون لي أي قيمة إلا عندما تتم ملاحظتي أو الاهتمام بي".

المرحلة2: السلطة. "لا تكون لي أي قيمة إلا عندما أفعل ما أريد أو يمكنني أن أفعل ما أريد".

تمثل هاتان المرحلتان الأوليان 99% من الأطفال الذين قابلتهم خلال عملي؛ لذلك ركزت عليهما في هذا الفصل

المرحلة 3: الانتقام. "لا تكون لي أي قيمة إلا عندما يكون بإمكاني إيذاء الآخرين؛ لأنني قد تعرضت للأذى كثيرًا".

يفكر مثل هؤلاء في إطلاق النار في المدارس لكي يتصدر ما فعلوه عناوين الأخبار، أو يقومون بمحاولات لإيذاء أنفسهم كعمل انتقامي أخير من الوالدين.

المرحلة 4: إظهار النقص أو عدم القدرة المزعومة. "لا يمكنني فعل أي شيء بشكل صحيح، لذلك لن أحاول فعل أي شيء على الإطلاق. أنا لست جيدًا".

فكر في أولئك الذين قرروا الاستسلام والتوقف عن المحاولة بعد أن تعرضوا لبعض المشكلات نتيجة ظروف الحياة القاسية أو لوالدين دائمي الانتقاد.

الطفل الموجَّه بالسلطة

إذا لم يحصل الطفل الذي يسعى لجذب انتباهك على ما يريد، فسينتقل إلى المرحلة التالية، والتي تتمثل في أن يصبح طفلًا يوجهه البحث عن السلطة. يظهر الأطفال ذوو السلطة في جميع الأشكال والأحجام والسلوكيات.

وشعار الطفل الموجه بالسلطة هو: "لا تكون لي أي قيمة في هذه الحياة إلا عندما أتحكم في الأمور، وعندما أفوز، وعندما أسيطر، وعندما يفعل الآخرون ما أقوله، وعندما يتم تنفيذ ما أقول".

من السهل اكتشاف بعض الأطفال الموجهين بالسلطة، حيث نجد أنهم:

- يمارسون أدوارًا متسلطة داخل الأسرة، ويتصرفون تصرفات غير متوقعة يصعب التعامل معها.
- يتمردون داخل الملعب.
- يلقون التعليقات والتلميحات المتذاكية عليك طوال الوقت.
- يضايقون أشقاءهم حتى يبكوا.
- يتم الإمساك بهم وهم يرسمون رسومات على جدران المتاجر.
- يُقبض عليهم وهم يدخنون السجائر خلف المدرسة... وهم في الصف الثالث.
- يتسمون بالعند الشديد، ولا يتراجعون عن قرارهم إلا بإرادتهم.
- يقذفون بالأشياء، ويركلون الجدران تعبيرًا عن الغضب.

لكن هذه السلطة يمكن أن تظهر أيضًا في العديد من الأشكال الأخرى التي قد لا تتوقعها، كأن تجد هؤلاء الأطفال:

- "يشعرون بالخجل"، وتضطر لاختلاق الأعذار لهم.
- حساسين للغاية؛ لذا فإنك تراعي مشاعرهم وتحرص على عدم إحباطهم.
- يتحدثون بصوت منخفض للغاية حتى إنك لو أردت سماعهم يجب عليك الاقتراب منهم.
- يؤذون أنفسهم.
- يبكون إذا تغير جدول مواعيدهم.

- لا يمكنك التحرر من قبضتهم وإمساكهم بملابسك عند تركهم لتخرج من باب غرفة رياض الأطفال.

يمتلك الأطفال المتسلطون جدول أعمالهم الخاص؛ للتأكد من أن الأشخاص البالغين المتواجدين في حياتهم يعاملونهم بأساليب خاصة ومحددة. عادة ما يقول الطفل الموجه بالسلطة لوالديه: "أنا الذي أتحكم فيكما، وستفعلان ما أريد منكما فعله".

إذا كنت تخشى دخول طفلك في نوبة غضب بسبب استخدام تلك الكلمة البسيطة المكونة من حرفين وهي "لا"، فستعطيه ما يريد، وإذا كان طفلك خجولًا، ويتحدث بصوت منخفض، فستقترب منه لسماع ما يقوله - وكلا الطفلين يتحكم فيك.

لم يتعلم هؤلاء الأطفال الذين يمارسون السلطة من الفراغ، ولم يدخلوا حياتك مصادفة؛ فقد تعلموا ممارسة السلطة من قِبل شخص يمارسها بالفعل في منزلك، هل أنت من هؤلاء الآباء الذين يشعرون بأنهم مميزون؛ حيث تقول لطفلك *لا يمكنك فعل هذا بي، فأنا والدك أو [والدتك]*؟ هل تدفعك غرائزك لأن تظهر لأطفالك على الفور أنهم غير مهمين، وأن آراءهم غير مؤثرة؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تصب الزيت على النار.

يمتلك الأطفال المتسلطون جدول أعمالهم الخاص؛ للتأكد من أن الأشخاص البالغين المتواجدين في حياتهم يعاملونهم بأساليب مميزة ومحددة.

حان وقت الاعتراف. من منكما - الأب أم الأم أم كلاكما - سيقر بأنه هو من يفعل ذلك؟ لا يحب الأطفال أن يمارس الوالدان سلطتهما عليهم، لكن استخدام أحد الوالدين تلك السلطة يؤكد في أذهانهم مدى أهمية السيطرة والتحكم؛ لذا يعمل الأطفال بكل جد للحفاظ على ذلك.

إذا لم يتم تحجيم سلوك طفلك الذي يميل لممارسة السلطة، وتوجيهه إلى سلوك إيجابي، فسوف يكبر ليصبح والدًا متسلطًا يفرض الشعار نفسه أثناء تربيته لأطفاله. لهذا السبب تحتاج أولًا إلى العمل الجاد لتغيير أسلوبك المتسلط في التربية إلى أسلوب التربية الحازم؛ وهذا يعني أنك بحاجة إلى إيجاد طرق لتفادي غريزة السلطة لديك واتباع طرق سليمة للتعامل مع أطفالك بدلًا من ذلك.

بمجرد أن تدرك أن سلوك طفلك له هدف محدد، يجب عليك أن تضع خطة عمل جديدة من شأنها أن تجعل طفلك هو المسئول، خاصة في عالم اليوم، حيث يسود مبدأ حق الفرد في فعل أي شيء.

على سبيل المثال، قد يشعر طفلك بالإحباط الشديد؛ لأنه لم يتمكن من العثور على مضرب التنس الخاص به، وعليكما المغادرة في غضون 15 دقيقة من أجل مباراة التنس الخاصة به.

تميلين إلى إطلاق سلسلة من الردود المعتادة، كأن تقولي له: "هل فقدته ثانية؟ هل هو في نهاية السيارة؟ أم في غرفتك؟ متى كانت آخر مرة كنت تمسك به؟".

أنت تعرفين بالطبع إجابات تلك الأسئلة؛ لأنك قد مررت بهذا الموقف من قبل، وبالطبع سيكون رد فعل طفلك تجاهك عدائيًّا، وسيتمتم ببعض العبارات المتهكمة، من قبيل: "حقًّا يا أمي؟ كيف ستعيشين لو لم أتمكن من العثور عليه مرة أخرى؟ عليك أن تهتمي بالأمور المهمة في حياتك أنت. بالطبع بحثت عنه هناك".

بدلًا من ترديد العبارات المعتادة، ماذا لو قلت له ببساطة: "أوه، أنا آسفة جدًّا يا عزيزي. لو أنني أخطأت واستخدمت مضرب التنس الخاص بك، لكنت عرفت أين أجده. أتمنى لك التوفيق، فأنا متأكدة من أنك ستجده". ثم تخرجين من الغرفة.

قد يبدو هذا ردًّا حادًّا من جانبك، لكنها فرصتك الجديدة لتجنب الدخول في لعبة ممارسة السلطة من جانبه. وإذا غادرت الغرفة، فلن

يستمر طفلك في الجدال معك، بل إنني أؤكد لك أنه قد يتصرف مثل طفل يبلغ من العمر 4 سنوات لفترة من الوقت، على الرغم من أنه يبلغ 14 عامًا.

لا تتحملي نتيجة أخطائه، إنه مضربه هو، وليس مضربك أنت.

كيف يرى طفلك الحياة؟

لدينا جميعًا نظرة متفردة للحياة، ونحن نفسر الحياة من خلال هذه النظرة. كيف يرى طفلك الحياة؟ من المهم أن تري الحياة بنظرته هو.

لدينا أنا وزوجتي "ساندي" حفيدتان توأمتان، وهما "أوليف" و"إزرا". عندما أنجبت ابنتنا "هانا" وزوجها "جوش" هاتين الطفلتين الرائعتين، كان وزن كل منهما يبلغ كيلو جرامًا واحدًا ونصف الكيلو جرام فقط. لقد اصطدت من قبل سمكة سلمون بلغ حجمها ضعف حجمهما. لكن كانت هناك حقيقة مؤكدة بشأنهما، وهي أنهما لم تكونا متشابهتين تمامًا، ولا تتصرفان مثل بعضهما البعض في أي شيء. حتى عندما كان عمرهما 5 أشهر، كان بإمكاننا ملاحظة اختلافات واضحة في شخصياتهما. كانت "إزرا" تحب لهّايتها، وربما احتفظت بها حتى ليلة زفافها، أما "أوليف" فلم تكن تحب اللهاية على الإطلاق. وإذا حاولت إدخالها في فمها، فعليك أن تحترس. إذا كان لديها أسنان، فقد تعضك.

يتفق معظم علماء النفس في مجال الصحة العقلية على أن الشخصية تتشكل في السنوات الخمس إلى الست الأولى من الحياة؛ لذا فإن ما تفعله مع أطفالك خلال تلك السنوات التكوينية أمر بالغ الأهمية. هل هذا يعني أن شخصية طفلك الأكبر وسلوكه لا يمكن أن تتغير؟ بالطبع لا، لكنك ستحتاج إلى العمل بجهد أكبر؛ لأن الأسمنت الطري الذي يشكل تلك الشخصية قد بدأ بالفعل في التماسك.

ويكمن السر في فهمك الكيفية التي تؤثر بها ردود أفعالك كأب على رؤية طفلك لنفسه.

ما مدى سلامة استجاباتك لما يفعله طفلك؟

الكلمات التي تختار استخدامها مع طفلك مهمة للغاية. في كل مرة تتفوه فيها بكلمة، تقوم بتغيير أو تأكيد تصور طفلك لنفسه.

الاستجابة للسلوكيات السلبية

ألقِ نظرة على السيناريوهات والاستجابات والتصورات الذاتية الموضحة في الجدول الخاص بالسلوك السلبي.

من السهل اكتشاف استجابات الآباء غير السليمة في المثالين السلبيين للسلوك. في كلتا الحالتين، يرسل الوالد رسالة تبدأ بكلمة "أنت" بصوت عالٍ وواضح، حيث يقول له: "أنت لست جيدًا، وعديم القيمة، ومخيب لكل الآمال، وتتسبب في المزيد من المتاعب".

الأطفال الذين يسمعون مثل هذه الرسائل طوال الوقت سيزداد سلوكهم سوءًا بدلًا من أن يتحسن. لماذا؟ لأن والديهم في الواقع يعززون هذا السلوك السلبي بقولهم: "لن تتغير أبدًا". لذا فإن الطفل يحقق هذه التوقعات.

أما استجابات الأهل السليمة على السلوك السلبي فتكون في شكل رسالة تبدأ بكلمة "أنا" مثل: "أنا متألم، أو غاضب أو محبط أو قلق"، بدلًا من مهاجمة الطفل، يقوم الوالد ببساطة بمشاركته مشاعره ومخاوفه، ويطلب من الطفل العمل معه لتحسين الوضع.

الاستجابة للسلوكيات الإيجابية

الآن، عليك أن تلقي نظرة على السيناريوهات والاستجابات والتصورات الذاتية في الجدول الخاص بالسلوك الإيجابي.

لا تجعل استجاباتك حيال ما يفعله طفلك مثل "ما يقوله معظم الآباء"؛ فهذه الاستجابات الشائعة هي في الواقع استجابات غير سليمة - حتى لو سمعتها كثيرًا من والديك.

السلوك السلبي	ما يقوله معظم الآباء	التصور الذاتي للطفل	الاستجابة السليمة للآباء	التصور الذاتي للطفل
1. ينسى الطفل أن يفعل ما طلبته منه ويذهب إلى أصدقائه للعب في الشارع.	1. "ما خطبك! أنت غير مسئول تمامًا!" "لقد أخبرتك ألف مرة أن تفعل ذلك، ألم تسمعني؟". "لم أطلب منك فعل الكثير من الأشياء، لكن يبدو أنك لا تستطيع حتى فعل هذا الشيء". "لن تستطيع تحقيق أي شيء أبدًا، فكل ما تفعله هو إمساك هاتفك وإرسال الرسائل فقط". "أنت ممنوع من مغادرة المنزل لمدة أسبوع، لا بل لمدة شهر".	1. "أنا سيئ، وعديم القيمة". "لقد نسيت، وها أنا أتلقى العقاب. حسنًا، فلنر ما سيحدث". "لن أكون ذا شأن على الإطلاق، فلِم أزعج نفسي إذن؟ على الأقل أنا أجيد إرسال الرسائل" "هل أعاقب لأنني نسيت إخراج القمامة مرة واحدة، هذا ظلم بيِّن".	1. "عزيزي، عندما تنسى أن تفعل ما طلبته منك، أشعر بالضيق حقًّا؛ فنحن جميعًا أعضاء في هذه العائلة، وهذا يعني أنه يتعين علينا العمل معًا. فعندما لا تقوم بعملك، يجب على شخص آخر القيام بذلك. ولذا اضطررت إلى الاستعانة بابن الجيران، وكلفني ذلك 20 دولارًا، لذلك سيتم خصمها من مصروفك الشخصي هذا الأسبوع". "نظرًا لأنك اخترت اللعب مع أصدقائك بدلًا من القيام بعملك، فلن تذهب إلى تدريب البيسبول الليلة. وأنا متأكدة من أنك ستجد طريقة لشرح ذلك لمدربك".	1. "أمي غاضبة لأنني لم أفعل ما طلبته مني. كان عليّ أن أفعل لها ما أرادت. فهي محقة، فكل فرد في العائلة يؤدي عملًا محددًا". "يا للأسف! كنت بحاجة إلى 20 دولارًا لشراء مسامير جديدة لحذائي الرياضي. سيستغرق الأمر الآن وقتًا طويلًا للحصول عليها". "يا إلهي! كان يجب أن أفعل ذلك. سيكون من المحرج للغاية أن أشرح للمدرب سبب عدم حضوري التمرين، لكنني أعلم أن أمي جادة ولن تتراجع عن قرارها.
2. يتهرب الطفل من حضور الحصص المدرسية ويتجول حول المدرسة ويتم الإمساك به.	2. "أنا أعرف، أنا أعرف تمامًا أن الحال ستنتهي بك في مدرسة إصلاحية". "كيف يمكنك أن تفعل ذلك بي؟ لقد أحرجتني أمام المدير!". "لقد أفسدت يوم عملي. فقد اضطررت للمغادرة لأعتني بهذا الأمر". "يا للغباء! إذا أردت أن تتهرب من حضور الحصص الدراسية، فما الذي يجعلك تتجول حول المدرسة حتى يتم الإمساك بك؟". "الطريقة الوحيدة التي ستستطيع من خلالها أن تحقق ذاتك هي الدراسة الجادة. أما بأسلوبك هذا، فلن تتمكن من تحقيق أي شيء في هذه الحياة".	2. "حسنًا هم يعتقدون أن المطاف سينتهي بي في الإصلاحية على أية حال، فما الضير من أن أفعل ما أريد حتى ذلك الوقت" "كل ما يهم والديَّ هو مظهرهما ورأي الآخرين فيهما". "إنهما لا يهتمان بي حقًّا، أنا مجرد مهمة أخرى عليهما إنجازها فحسب. وإذا تسبب في إرباك يوم عملهما، فسألقى...". "أنا لا أنفع في أي شيء، والأسوأ من ذلك، أنهما يعتقدان أنني غبي". "لا يلتفتان إلى ما أفعله إلا إذا تم الإمساك بي". "لماذا عليَّ الانتباه لدراستي؟ إنهما يعتقدان أنني لن أحقق أي شيء في حياتي على الإطلاق".	2. "يؤسفني أن أسمع أنك لا تحب المدرسة كثيرًا. لنناقش ذلك الأمر. ما الذي يزعجك حقًّا هناك؟". "قد أكون مخطئة، لكنني أعتقد أنك بحاجة إلى المدرسة لأسباب كثيرة. هل لديك رأي مختلف؟".	2. حمدًا لله. لم تثر ثائرتهما. إنهما قلقان حقًّا بشأني" "للأسف. يمكن أن تكون أمي محقة. من المرجح أنني أحتاج بالفعل للمدرسة". "أنا لا أفهم الرياضيات وأعاني في دراستها. أشعر بالغباء الشديد، وأكرهها. لا أعرف كيف أطلب المساعدة، لكن ربما لو أنني كنت قد حدثتهما في ذلك؛ لتمكنا من مساعدتي". "ربما يرغبان في سماع القصة من وجهة نظري. وربما يجب أن أخبرهما بما يحدث معي بالفعل في المدرسة ولماذا لا أريد الذهاب هناك مرة أخرى".

ما الخطأ في إخبار طفلك بأنه جيد؟ الجواب بسيط للغاية؛ تخبر هذه العبارة طفلك بأنه محبوب *لأنه* يقدم المساعدة؛ وهذا يعني أنه لا يكون محبوبًا *إلا عندما يقدم المساعدة*. طفلك ليس غبيًّا، فهو يفكر في قرارة نفسه بشكل طبيعي قائلًا: "*ما الذي سيحدث لو لم أقدم المساعدة؟ هل سيظل أبي وأمي يحبانني؟*".

قد يكون طفلك صغيرًا للغاية لدرجة أنه قد لا يكون قادرًا على التعبير عن تلك الأفكار، لكن مثل هذه العبارات تعني الحب المشروط لطفلك؛ فإذا لم يؤدِّ ما تطلبه منه، فلن يكون محبوبًا. لكن هل هذه هي الحقيقة؟ هل تحب طفلك فقط عندما يقوم بمساعدتك، أم تحبه لأنه طفلك؟ يمكنك أن تحب أو تكره ما يفعله طفلك، لكن يجب أن تحبه دائمًا، فهذا الحب غير المشروط يوفر الأمان.

والآن ألقِ نظرة مرة أخرى إلى الاستجابات الصحيحة، مثل: "إن مساعدتك جعلت هذه المهمة تبدو أسهل كثيرًا. شكرًا لك! الغرفة تبدو رائعة، أليس كذلك؟". ترسل مثل هذه العبارات لطفلك رسالة إيجابية مفادها أن عمله موضع تقدير، كما أنها تجعل التركيز منصبًّا على المهمة، وليس على الطفل. كما أن معرفة الطفل بأن والديه يقدران عمله، يوحي إليه بأنه قادر على المساعدة، والقيام بعمل جيد.

هناك فرق كبير بين *الثناء والتشجيع*.

يتمثل الثناء في قولك له: "يا لك من ولد جيد يا إيثان!"، حيث ينصب التركيز على الطفل، ويعطي نظرة غير واقعية عن هويته.

أما التشجيع فيتمثل في قولك له: "إن رؤية نتيجة عملك الجاد يجب أن تجعلك تشعر بالرضا حقًّا"، فهنا ينصب التركيز على العمل الجيد.

كما أن هناك أيضًا فرقًا بين *العقاب* والتأديب. وقد تم إيجازه بشكل جيد على لسان أحد الحكماء، حيث قال: " أيها الآباء لا تعنفوا أطفالكم وتزعجوهم باستمرار، ما يجعلهم غاضبين وممتعضين، بل قوموا بتربيتهم بكل حب بما يتفق مع التعاليم والإرشادات والنصائح الإلهية".

السلوك الإيجابي	ما يقوله معظم الآباء	التصور الذاتي للطفل	الاستجابة السليمة للآباء	التصور الذاتي للطفل
1. يساعدك الطفل من خلال التقاط الألعاب في غرفة المعيشة وتنظيف غرفة النوم بنفسه.	1. "يا إلهي! لقد أبليت بلاءً حسنًا أنت ابنة رائعة للغاية، أحبك كثيرًا!". "أنت ولد رائع للغاية تساعد أمك باستمرار". "لا استطيع أن أصدق ما أرى. لقد فعلت ذلك في وقت قصير للغاية، لقد كانت هذه الغرفة غير نظيفة على الإطلاق. أما الآن فهي تبدو نظيفة ومنظمة". "يبدو كل شيء على ما يرام. لكن انظر هناك، لقد نسيت أن تضع حذاءك في الخزانة". "أنت أفضل وأروع طفل يمكن أن ينجبه أي شخص على الإطلاق".	1. "أمي تحبني فقط لأنني أنظف غرفتي". "هل لا أكون ولدًا جيدًا إلا عندما أقدم المساعدة فقط؟ ماذا لو لم أفعل ذلك". "لا يمكنني فعل أي شيء بشكل صحيح. حتى لو عملت بجد في هذه الغرفة، فهي لا تبدو جيدة بما فيه الكفاية". "أمي تخدعني، فأنا أعرف أطفالًا أفضل مني كثيرًا".	1. "يا إلهي! إن كل جهودك تؤتي ثمارها. يا لها من غرفة رائعة!". "أنا متأكدة من أنك فخور بما فعلته، أحسنت!". "مساعدتك لي جعلت هذه المهمة أسهل كثيرًا. شكرًا لك! الغرفة تبدو رائعة، أليس كذلك؟".	1. "أحب أن أتولى مسئولية المكان الخاص بي، وأن أفعل الأشياء بنفسي دون أن يطلب أحد مني ذلك". "في الواقع لم أجعل المهمة سهلة للغاية، فهذا منزلي، ومن الجيد أن يبدو نظيفًا دائمًا". "أحب دائمًا رؤية أبي وأمي سعيدين بما فعلته". "لقد قمت بالكثير من العمل الجاد. في المرة القادمة لن أترك الغرفة لتصبح شديدة الفوضى هكذا. يمكنني التقاط ملابسي كل يوم ثم وضعها بعد ذلك مكانها".
2. يسهم الطفل في المهمات العائلية بأن يدفع الفواتير إلكترونيًا، ويبحث عبر الإنترنت عن سيارة مستعملة في حالة جيدة.	2. "أنا متأكد من أنه لا يوجد صبي نعرفه يمكن أن يؤتمن على دفع الفواتير مثلما يحدث معك". "ما زلت لا أصدق كيف استطعت تنفيذ ذلك. أنت الطفل الأذكى من بين كل من أعرفهم".	2. "حقًا، أصبحت رائعًا لمجرد أنني دفعت الفواتير؟ أنا لا أصدق". "لا، كل ما تطلبه الأمر هو بضع ساعات من البحث على الإنترنت. هناك من هم أكثر ذكاءً مني".	2. "شكرًا جزيلًا لمساعدتي بهذه الطريقة. أحب حالنا عندما نسهم جميعًا في تنفيذ المهمات العائلية". "أقدر حقًا مجهودك وبحثك عن السيارة، أنت تعرف أنني لست جيدًا في التعامل مع هذه الأمور. أنا سعيد لأن بإمكاني الآن الاعتماد على قدراتك في البحث على الإنترنت".	2. "يبدو أن ما أفعله له أهميته حقًا. أنا عضو في هذه العائلة وأنتمي لها وأسهم فيها". "يقدِّر والداي ما أفعله حقًا". "حسنًا، ربما لست جيدًا في العلوم، لكنني كفء في هذه الأمور. ربما يجب أن أدرس ميكانيكا السيارات". "أعلم أنهما يكدان في العمل. ومساعدتي لهما في مثل هذه الأمور تمنحني شعورًا جيدًا. وخاصة عندما أفعل شيئًا ليس باليسير عليهما القيام به".

يركز العقاب على دفع ثمن الخطأ، ويشمل أيضًا الوالد الذي يفرض أسلوبه المتسلط على طفله. في النهاية، ينتهي الأمر بالطفل بالشعور بالاستياء، ويصبح أكثر تمردًا.

بينما يركز التهذيب على التعلم من الخطأ، بحيث تكون العواقب مناسبة، بدلًا من أن تكون مبالغًا فيها، حينها يدل الطفل إلى ما لا يجب عليه فعله في المرة القادمة والسبب وراء ذلك. علاوة على ذلك ، يتذكر الطفل المثال في المستقبل ويتخذ خيارًا أفضل في المرة القادمة.

لنعد إلى الطفل المختلف داخل العائلة

الآن، بعد أن تعرفت على السلوك الهادف، كيف يمكنك التعامل مع الطفل المختلف - "الخروف الأزرق" الموجود في عائلتك؟

ضع في اعتبارك أنه إذا نجح سلوك طفلك، فسيستمر في القيام به حتى يتوقف عن تحقيق مقاصده من خلاله. إذا كنت ترغب في ملاحظة تغير سلوكه، فاتبع الخطوات التالية:

1. حدد بالضبط هذا السلوك.
2. اسأل نفسك: *كيف أستجيب عادةً بصفتي أحد الوالدين لهذا السلوك؟ ما النتيجة التي أحصل عليها؟*
3. فكر في هذا السلوك من منظور طفلك. عندما تستجيب لهذا السلوك بالطريقة التي تستجيب بها، فكيف سيكون شعور طفلك من وجهة نظرك؟
4. كيف يمكن أن تستجيب تجاه هذا السلوك بشكل مختلف أي بشكل أكثر إيجابية؟
5. كيف سيكون شعور طفلك حينئذ؟
6. ما أنواع التغييرات السلوكية التي قد تراها نتيجة ذلك؟

الكلمات التي تختار استخدامها مع طفلك مهمة للغاية، إذا غيرت هذه الكلمات، فستكون في طريقك بالفعل نحو تغيير سلوك طفلك. لماذا؟ لأنه على الرغم من أنك قد تكره ما فعله، فإنك لا تزال تتعامل معه باحترام.

الآن بعد أن عرفت السبب وراء سلوكيات طفلك، كيف يمكنك معرفة نوع التهذيب المناسب في كل موقف محدد؟

تتمثل نقطة الانطلاق في مفهوم رئيسي يسمى *التأديب الواقعي* الذي صغته منذ سنوات، والذي أثبتت مبادئه التي تم اختبارها عبر الزمن فاعليتها في مساعدة ملايين العائلات. إذا استخدمت هذه المبادئ السبعة؛ فستتغير حياتك الأسرية للأفضل، وستستعيد صحتك العقلية.

وهذا هو الموضوع الذي سنتناوله في الفصل القادم.

أسئلة مهمة

1. أي طفل ترى أنه هو "الخروف الأزرق" في عائلتك؟ (لا بأس، يمكنك الاعتراف بذلك). لماذا؟

2. فكر في الموقف الأخير الذي جعلك تستشيط غضبًا. في رأيك ما مقصد طفلك الذي تصفه بهذه الطريقة؟

3. هل لا يزال طفلك في مرحلة جذب الانتباه، أم أنه انتقل إلى مرحلة محاولة فرض السلطة؟ كيف يمكنك معرفة الفرق؟

4. تذكر مرة أخرى ذلك الموقف الأخير الذي جعلك تستشيط غضبًا. إلى أي مدى كانت استجاباتك سليمة أو غير سليمة؟

5. ضع نفسك مكان طفلك. كيف أدرك طفلك هذا الموقف من وجهة نظرك؟ ما المشاعر والأفكار التي انتابته؟

6. ما الذي ستختار أن تفعله بشكل مختلف إذا تكرر هذا الموقف مرة أخرى؟ (تذكر أن الكلمات التي تختار استخدامها لها أهمية كبيرة)؟

7. هل تميل إلى استخدام أسلوب الثناء أم التشجيع؟ العقاب أم التأديب؟ ولماذا؟

4

كل ما يتطلبه الأمر هو قدر منضبط من التأديب الواقعي

ما المبادئ السبعة، ولماذا نضمن أنها ستؤتي ثمارها في كل مرة نطبقها؟

هل تتذكرين أنك قلت ذات مرة هذه العبارة: "عندما يكون لديَّ أطفال، لن يكونوا مثل أطفال أختي أبدًا".

وتنقضي عشر سنوات سريعًا، ولا يصبح أطفالك مثل أطفال أختك، بل أسوأ.

إن الأمر يشبه إلى حد ما مرحلة "التوقع" لأية علاقة زوجية، حيث تفكرين في قرارة نفسك قائلة *سنقضي أمسيات رومانسية معًا، ونسير ببطء تحت المطر، ونحن نمسك بيدي بعضنا البعض، ولا نفلتها أبدًا...*

ثم يفرض الواقع سطوته، حيث تجدين زوجك يصدر غطيطًا يكفي لإيقاظ كلاب الحي، ويترك بقايا معجون الأسنان في الحوض حتى تتصلب. ويصبح التجشؤ على العشاء من جانبه أمرًا مقززًا بعد تكراره.

إذا ما طُرح الواقع من التوقع، فإن النتيجة هي خيبة الأمل في كل من الرومانسية وتربية الأبناء.

هل توقعتِ أن أطفالك لن يكونوا مثل أطفال أختك؟ حسنًا، حظًّا سعيدًا. لكن الأشهر الستة الأولى التي قضيتِها مع طفلك المصاب بالمغص دومًا، والعامين التاليين مع طفلك الصغير الذي يصرخ باستمرار قدمت لك الواقع بسرعة. ثم اكتشفتِ بعد ذلك أن طفلك البالغ من العمر 4 سنوات يعاني عسرًا في القراءة.

إن كل الأمور التي توقعتها ستكشف عن حقيقتها لك أثناء مضيك في طريق تربية الأطفال. كما أن الواقع سيصدم طفلك طوال حياته أيضًا.

هذا هو سبب أهمية تدريب الأطفال على الحياة الواقعية، فهدفنا هو أن يكون لدينا أطفال لطفاء ومهذبون ومجاملون. أطفال يردون الجميل للأسرة والآخرين، ويعملون بجد، وينجزون مهماتهم في الوقت المناسب؛ أطفال يعرفون أنهم ليسوا مركز الكون، وأن الآخرين مهمون أيضًا. وبطبيعة الحال لا تترسخ أي من هذه المفاهيم في ذهن الأطفال بشكل طبيعي؛ فقد جُبلوا على السعي للحصول على المتعة، وعدم الاهتمام إلا بأنفسهم.

وأفضل مكان لتعليم الأطفال هذه المفاهيم هو المنزل. في الواقع سيأتي اليوم الذي يغادر فيه صغارك بيتك، ويواجهون العالم الذي يملك طريقته الخاصة لصفعك على وجهك من خلال ما يفرضه من واقع. فالأعذار لن تجدي نفعًا، والسلعة الرديئة لن تؤتي ثمارها، وعدم إبداء الاحترام عند التعامل مع الآخرين سيؤدي إلى عواقب وخيمة؛ مثل فقدان الوظيفة والمشاجرات العامة والتقاضي. إن طريقة استجابة أطفالك للحياة الواقعية لها علاقة كبيرة بكيفية إعدادك لهم وهم لا يزالون في منزلك. فإما أن يندفعوا في هذه الحياة مثل قطعة من الخشب في أمواج المحيط، وإما أن يتمكنوا من تطوير بعض السمات النفسية الجيدة الكافية

ليكونوا قادرين على التعامل مع خيبة الأمل والفشل، واكتساب العزيمة على العمل الجاد، والشجاعة للسعي نحو تحقيق أحلامهم وآمالهم.

التأديب الواقعي هو مفتاح كل شيء، وهو يعني السماح للواقع بأن يصبح هو معلم الطفل. إذا اتبعت المبادئ السبعة الواردة في هذا الفصل؛ فيمكنك التحقق من شعورك بالذنب وتقليل مشاعر التوتر لديك، ولن تتدرب من أجل الحصول على الميدالية الذهبية الأولمبية في الصراخ بعد الآن.

نشأة التأديب الواقعي

أنا سعيد مثل أي شخص آخر؛ لأننا لم نعش في تلك العصور المظلمة عندما كان الأطفال يُرون بصعوبة، ولا يُسمعون، وينالون أقصى العقاب إذا ما علا صوتهم بالصراخ. لكن هذا لا يعني أن التربية المتسلطة قد انتهت خاصة في بعض الثقافات الذكورية، أو العائلات المحافظة كما ذكرت من قبل. وعلى الرغم من أن الموجة الأولية للتربية المتساهلة في الستينيات قد انقضت - عندما أخطأ الآباء في الاعتقاد أن تأديب أبنائهم وعقابهم سيضر نفوسهم الصغيرة - فإن التربية المتساهلة ما زالت على قيد الحياة وبصحة جيدة كذلك. فما زال الآباء مصممين تمامًا على ألا يفشل أطفالهم، وأن يحققوا النجاح في كل شيء، وهم يسعدون دائمًا بأنهم يمهدون لهم طريقهم في هذه الحياة. وبينما يلعب الآباء مع أبنائهم لعبة اليويو من خلال استخدام هذين الأسلوبين المختلفين في التربية، يصبح الأبناء مثل الخيوط المتشابكة، عالقين في المنتصف.

وبعد رؤية هذا النمط يكرر نفسه، قمت بصياغة مصطلح في عام 1984 يسمى *التأديب الواقعي* لشرح طريقة متسقة وحاسمة ومحترمة يتبعها الآباء لتربية أطفالهم وإظهار الحب لهم. لاحظ أنني قلت *التأديب* وليس *العقاب*. قلت *الحب* وليس *الحب القاتل*. يصنع التأديب الواقعي

مسارًا وسطيًّا منضبطًا بين أسلوب التربية المتسلطة والتربية المتساهلة، حيث يمنح الأطفال بعض الحرية لاتخاذ القرارات، ولكن يحاسبهم أيضًا.

صدق أو لا تصدق! لقد كان مصدر الإلهام لهذه المبادئ رجلًا صالحًا لم يسبق له أن أنجب أي أطفال، ولكنه كان حكيمًا للغاية في تربية الأبناء، وقد قال:

أيها الأبناء، فلتطيعوا والديكم؛ فهذا واجب عليكم؛ لأن الله قد جعل لهم سلطانًا عليكم. أكرم أباك وأمك، فهذه وصية إلهية من وصايا الله لنا، وقد وعدنا الله بالفوز إذا فعلنا ذلك، حيث قال لنا، إذا أكرمت أباك وأمك، فستُرزق بحياة طويلة، مليئة بالبركة.

وأوجه الكلمة الآن إليكم أيها الآباء: لا تعنفوا أطفالكم ولا تزعجوهم باستمرار، ما يجعلهم غاضبين وممتعضين، بل قوموا بتربيتهم بكل حب بما يتفق مع التعاليم والإرشادات والأوامر الإلهية.

بالنسبة لي تعتبر كلمات مثل *الطاعة والسلطة والتأديب القائم على الحب* هي كلمات أساسية تشكل أساس التأديب الواقعي. عندما تكون هذه المفاهيم الثلاثة متوازنة، سيستخدم الآباء سلطتهم بشكل صحيح أثناء تربية أطفال مطيعين تربية تقوم على الحب. لكنني أريد أن أؤكد الحب، فمن دون الحب، لن تُجدي مفاهيم الطاعة والسلطة والتأديب أي نفع على الإطلاق. يجب أن يشعر أطفالك حقًّا بأنهم محبوبون وأن علاقتهم بك تقوم على الحب. ثم بعد ذلك، وبناءً على هذا الأساس الذي يقوم على الحب، يستخدم التأديب الواقعي التوجيه والتقنيات الموجهة نحو العمل والتي تقود الأطفال نحو تقبل المسئولية عن أفعالهم.

يعتمد التأديب الواقعي على سبعة مبادئ، سأذكر في هذا الفصل أساسيات كل منها بإيجاز. ثم سيتم تخصيص بقية الكتاب للكشف عن كيفية عمل التأديب الواقعي في مواقف الحياة الواقعية التي يواجهها الآباء:

المبدأ 1: مارس سلطة سليمة على أطفالك

على الرغم من أن كل أفراد الأسرة متساوون في القيمة، فإن الديمقراطية لا تسود داخل الأسرة. لذا يجب أن يتحمل الوالدان المسئولية، وإلا ستسود الفوضى. يحتاج الأطفال إلى أن يؤدي الآباء دورهم على أكمل وجه، فهم *يحتاجون* إلى أن يقوم الأب والأم بكامل مسئولياتهم. إذا كبر الأطفال معتقدين أنهم مركز الكون، فسوف ينهارون عندما يواجهون الواقع؛ لأن ما يعتقدونه أبعد ما يكون عن الصواب. يخرج الكثير من الأطفال المدللين إلى العالم ويصدمون لأنهم يكتشفون أنهم ليسوا محور العالم. ربما ترعرعوا في منازلهم كأمراء وأميرات، لكنهم تفاجأوا في الحياة الواقعية أنهم مجرد أشخاص، ولن يتمكنوا في النهاية من التعامل مع هذا الواقع. إن أفضل مكان يتم فيه إعداد الطفل لمواجهة العالم الحقيقي هو المنزل الذي يعرف فيه الأطفال أنهم من أفراد الأسرة المؤثرين؛ وليسوا أشخاصًا متميزين عن غيرهم.

إن مظاهر القوة والتمرد التي يمارسها أطفالك هي مجرد اختبارات لمدى قوتك وإصرارك على تأديبهم. هل ستتركهم يشقون طريقهم بمفردهم فقط عندما تكون متعبًا، أو إذا توسلوا لك لفترة طويلة أو إذا دخلوا في نوبة غضب؟ أم أنك ستثبت على موقفك وتفعل ما قلت إنك ستفعله؟ إذا لم تقم بترسيخ سلطتك الأبوية، فلن يفعل أحد غيرك ذلك، لا المدرسة، ولا وسائل الإعلام، وبالتأكيد لن يفعل ذلك أقران أطفالك. لذلك لا تخف من تولي زمام الأمور في منزلك؛ فأطفالك يحتاجون إلى أن تكون الحدود التي تضعها والإرشادات التي توجهها لهم حازمة، وإلا فلن يكون منزلك مكانًا آمنًا لهم.

لكن يجب أن تكون السلطة التي تمارسها صحية أي تظهر الحب والرغبة في إسعاد أطفالك بدلًا من استعراض مظاهر قوتك.

يخرج الكثير من الأطفال المدللين إلى العالم ويُصدمون لأنهم يكتشفون أنهم ليسوا محور العالم.

المبدأ 2: حمل أطفالك مسئولية أفعالهم

قد تقول لك ابنتكِ وهي تستعد للذهاب إلى المدرسة: "اكتبي لي خطابًا للمدرسة لإعفائي من العقاب لأنني متأخرة".

إنها المرة الثانية خلال ثلاثة أسابيع التي تنقذينها فيها من العقاب لتأخرها. لكن كل الأعذار أصبحت قديمة، وشعرت بتأنيب الضمير نتيجة كذبك على المدرسة.

وقررتِ هذه المرة أن تفعلي شيئًا مختلفًا، فتسألينها ببراءة قائلة: "ماذا يجب أن أكتب؟ أنك تأخرت اليوم بسبب... بسبب ماذا؟".

تقول لك: "اختلقي أي عذر، فسوف يصدقون أي شيء".

فتقولين: "حسنًا، سأقول الحقيقة"، فتكتبين: "لقد تأخرت سوزان لأنها كانت تراسل صديقة لها لمدة 20 دقيقة هذا الصباح بينما كان ينبغي عليها الاستعداد للمدرسة. أرجو أن تطبقوا عليها عقوبة التأخير دون سبب وجيه".

تتجمد ابنتك وتعتلي وجهها ملامح الذعر، وتقول لك: "أمي! أريدك أن تكتبي لي خطاب اعتذار! ما خطبكِ؟ لطالما أنقذتني من قبل كثيرًا".

فتهزين رأسك، وتقولين لها: "نعم، لقد فعلت ذلك كثيرًا من قبل، لكنني لن أفعل ذلك بعد الآن؛ لذا أظن أنني سأراكِ في وقت متأخر عن المعتاد الليلة، لأنه من المحتمل أن تتم معاقبتك بالاحتجاز في المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي".

تحتد "سوزان" في جدالها معك، وتستشيط غضبًا، لكنك تصرين على موقفك بحزم.

فتخرج من الباب غاضبة دون أن تحصل على خطاب الاعتذار، وهي تعتقد أنك تتسببين لها في مشكلة كبيرة، لكنك في الواقع تمنحينها هدية رائعة؛ حيث تُظهرين لها أن أفعالها مهمة، وترفضين إنقاذها من المشكلة التي أوقعت نفسها فيها. فلو كنت قد كتبت لها خطاب الاعتذار، لسمحت لها بمواصلة سلوكها غير المسئول، لكنك حين فعلت عكس ذلك، أظهرت

مدى احترامك لها، ولقراراتها بالقدر الكافي لمواجهة نتائج أفعالها. باختصار، أنت جعلتِها تتحمل نتيجة أفعالها.

هناك في كل يوم عواقب للأفعال، بعضها إيجابي، وبعضها سلبي. سواء كان طفلك يبلغ من العمر 4 أو 9 أو 13 أو17 عامًا، فإن الطريقة الوحيدة لتعليمه تحمل المسئولية، هي جعله يتحمل نتائج أفعاله. إنها أحد أهم الأشياء التي يجب أن يتعلمها طفلك.

أما بالنسبة لـ "سوزان" ، فقد تغضب مما فعلته والدتها مؤقتًا، خاصة عندما يتم احتجازها بعد انتهاء اليوم الدراسي، لكن هذا الشعور بالغضب والانزعاج سيساعد بشكل كبير في جعلها ترتدي ملابسها مبكرًا، وتذهب إلى المدرسة في الوقت المحدد في اليوم التالي.

نظرًا لأنك كأم قد حققت لها رغبتها من قبل، فقد تحاول "سوزان" تكرار السلوك نفسه الأسبوع المقبل، لكي تتأكد فقط من أن رد فعلك لم يكن من قبيل المصادفة، ولكن عندما تثبتين على موقفك دون تراجع، ستقضي سوزان فترة أخرى في الاحتجاز، ومن المحتمل أن تقرر أن الأمر لا يستحق المخاطرة بالمحاولة للمرة الثالثة.

هل تتذكرين الطبيعة القصدية للسلوك؟ يخدم كل السلوك الاجتماعي مقصدًا محددًا. عندما لا يجدي ذلك السلوك نفعًا، فلن يحاول الطفل تكراره مرة أخرى.

المبدأ 3: دع الواقع يكن هو المعلم

أنا أحب أسماك الزينة كحيوانات أليفة، لكنك إن لم تطعمها، فستموت. قد يبدو ذلك قاسيًا، لكنه درس مهم في الحياة. يتعلم الأطفال أنه يجب عليهم الاعتناء بأشيائهم، بما في ذلك الحيوانات الأليفة، وإلا فسيفقدونها. ولا يمكنك إعادة سمك الزينة إلى الحياة مرة أخرى، مهما كنت ترغب في ذلك.

هناك أيضًا حقيقة ثانية، وهي أنه حتى عندما تعتني بأسماك الزينة بشكل صحيح، فإنها تموت أحيانًا. يمكن أن يمنحك هذا أيضًا فرصة لتعليم أطفالك حقيقة الحياة والموت قبل مواجهتها مع أحبائهم من البشر، مثل الجد أو الجدة.

إذن كيف يمكن جعل الواقع هو المعلم؟

لنفترض أن طفليك البالغين من العمر 11 عامًا و 13 عامًا كانا يتوسلان إليك للذهاب لمشاهدة العديد من الأفلام السينمائية المتتالية التي ستستمر وقتًا طويلًا؛ ما سيبقيهم مستيقظين حتى الساعة 1:00 صباحًا، وأنت تعرفين جيدًا أنه لا يمكن تأدية أي عمل على ما يرام دون الحصول على قدر كافٍ من النوم، كما أن لديك يومًا كاملًا من الأنشطة بدءًا من صباح اليوم التالي، لكنك تتجاهلين كل هذا وتقولين: "*حسنًا، إنها ليلة الاثنين. وهي فرصة مناسبة للغاية ليجربوا الشعور بالتعب الشديد في الوقت الذي يتعين عليهم القيام ببعض المهمات؟*".

تبتسمين بلطف، وتقولين: "بالتأكيد! لماذا لا تذهبان لمشاهدة تلك الأفلام هذه الليلة؟ ولكن تذكرا أنه لا يزال يتعين عليكما الاستيقاظ غدًا بحلول الساعة 7:30 نظرًا لأن أولى مهامكما تبدأ في الساعة 8:30. ثم بعد ذلك، علينا أن ننتهي من جمع أوراق الشجر في الفناء حتى نكون مستعدين لإشعال النار فيها في الفناء كما خططنا مع عائلة أندرسون، فأنتما لا تزالان تريدان شيّ بعض المارشميللو والنقانق، أليس كذلك؟".

يقول طفلاك بحماس، وهما يتسابقان لإعداد جدول المشاهدة وتحديد الأفلام التي سيشاهدانها: "حسنًا! ليست هناك أية مشكلة".

وبحلول منتصف الليل، ترينهما يتثاءبان، وبحلول الساعة 12:30، ينام الولد الأكبر.

وفي صباح اليوم التالي، يرتدي أحدهما ملابسه بشكل غير صحيح، ولا يستطيع أي منهما إبقاء عينيه مفتوحتين داخل السيارة. كما يفوت أحدهما وجبة الإفطار لأنه استيقظ متأخرًا، وتحافظين على الأنشطة

التـي خططـت للقيام بهـا لباقي اليـوم. بالتأكيد، عليـك أن تتحملي القليل مـن الأمـور الغريبة التي سـتحدث، لكنك يجب أن تحافظـي على هدوئك. وأثنـاء إشـعال النـار، لا يتناول ابنك الأكبـر النقانق. وينـام الابن الأصغر قبل أن يتناول حلواه.

من خلال هذه التجربة، يتعلم طفلاك أكثر مما كانا سيتعلمانه لو كنت قلتِ لهمـا: "هـل جننتما؟ بالتأكيد سـتصابان بالتعب الشـديد إذا فعلتما ذلـك. مسـتحيل أن أوافـق!". مـن الأفضـل السـماح لهما بتجربـة عواقب أفعالهما بنفسيهما. والأفضل من ذلك، أنك لم ترفضي، وهما لم يجادلا. فقد قدم لهما الواقع درسًا قويًّا مركزًا لن يستطيعا نسيانه.

بالطبـع، يجـب أن تكـون هـذه القـرارات متناسـبة مـع عمـر الأبنـاء، فلا يمكن السماح للرضيع باتخاذ القرارات بنفسه.

إذا قرر طفلك البالغ من العمر 4 سنوات ترك لعبته المفضلة بالخارج، فدعيه يتركها بالخارج. نعم، حتى لو هطلت الأمطار وأفسـدت اللعبة. من الأفضـل أن تفسـد لعبـة واحدة، بدلًا من أن تصبحـي متخصصة في جمع ألعاب صغيرك كل ليلة، انصياعًا لرغبته الخاصة.

عليكِ اسـتغلال لحظات التعلم، واسـتخدام أسـلوب التأديب الواقعي. هـل سيفشـل أطفالك في بعض الأحيان؟ بالطبـع بكل تأكيد، فأنت لسـت مثالية، ولا هم أيضًا.

ثـم لـن يخيفهـم الفشـل مـدى الحياة، لكـن عدم القـدرة علـى تجربة الفشل ستخيفهم بالطبع.

لا تحاولـي إنقـاذ طفلك. فإذا أوقع نفسـه في مشـكلة، فعليه أن يحاول إخـراج نفسـه منها. فهذه ليسـت مهمتـك. فمن خلال التجربة، سـيصبح أكثـر ثقـة بقدرته على التعامل مـع مجموعة متنوعة مـن المواقف بطريقة إيجابية، كما سيدرك أيضًا أن الفشل - على الرغم من صعوبته - لا يعني أنه هو نفسه فاشل أو أن الحياة قد انتهت.

إذا سمحت للواقع بتعليم طفلك بعض الدروس، فسيحدث ذلك بشكل طبيعي.

المبدأ 4: دع أفعالك تتفق مع أقوالك

امنح أطفالك بعض التقدير، إنهم أذكياء للغاية. إنهم يعرفون بالفعل ما ستقوله قبل أن تقوله، فقد يذكرون لك في معظم الوقت ما تنوي قوله لهم، مثل:

"أسرع، ستفوتك الحافلة".
"اعتنِ به. لن أشتري لك واحدًا آخر".
"لن أقول هذا مرة أخرى" (لكنك بالطبع ستقوله مرة أخرى... ومرة أخرى... ومرة أخرى).

الأطفال مثل الفقمات المدربة، فهم يستطيعون أن "يصموا آذانهم عما يقوله آباؤهم أو أمهاتهم". لقد تدرب الكثير من الأطفال على تجاهل المرات الأولى التي تقول فيها أي شيء، حتى تصل نبرة صوتك إلى مستوى معين، وحينها يعرفون أنه من الأفضل لهم الانتباه.

على سبيل المثال، تقولين لطفلك: "سأدعك دون عقاب هذه المرة، لكن لا تسمح بحدوث ذلك مرة أخرى"، لكن في رأيك، أي الأمرين أكثر تأثيرًا، أن تقولي: "لا تفعل ذلك مرة أخرى"، أم أن تتخذي فعلًا يمنعه من تكرار هذا الأمر مرة أخرى؟ بالطبع اتخاذ فعل هو ما سيجدي نفعًا دائمًا.

عندما كان ابني في الصف الثامن، طلب مني مساعدته في الاستعداد لاختبار الإملاء في المدرسة. من الطبيعي أن أكون سعيدًا بمساعدته، لكن الساعة كانت قد دقت العاشرة مساءً، وكان "كيفن" قد أمضى ساعتين في مشاهدة التلفاز؛ فرفضت مساعدته، وأوضحت له أنه كان يجب عليه أن يضع دراسته في المقام الأول. لقد تأخر الوقت كثيرًا الآن.

قد يُصدم البعض من رد فعلي، ويظنون أنني كنت قاسيًا للغاية، وقد تقولون لي: "لكن يا دكتور ليمان، ألا تريد أن ينجح طفلك في دراسته الأكاديمية؟ إذا طلب منك المساعدة، فلِم لا تساعده؟".

أعتقد أيضًا أنه كان بإمكاني أن أحذره قائلًا: "حسنًا، لكن في المرة القادمة لن أساعدك".

لكن هذه الكلمات لن تعني له شيئًا، أما تصرفاتي فقد علمته تحمل المسئولية. هل يمكنك أن تتخيل ماذا حدث بعد ذلك؟ سمعته وهو يقلِّب الأوراق في غرفته في وقت مبكر من صباح اليوم التالي، ويدرس استعدادًا لإجراء الاختبار. ومنذ ذلك الحين، أخذ دراسته على محمل الجد، ولا يعني هذا أنه لم يعد ينجذب إلى عالم الترفيه والتسلية، لكنه تعلم ترتيب الأولويات. ومن المثير للاهتمام، أنه اليوم حائز جائزة إيمي خمس مرات، وهو شغوف بعمله في هوليوود، ومعروف عنه أنه مسئول وجاد في عمله.

إذا كانت أفعالك تتفق مع أقوالك، فلن تحتاج إلى تكرار ما تقوله؛ لأن أفعالك تتحدث عنك، ويتولى الواقع الذي يواجهه أطفالك نتيجة تصرفاتهم الباقي.

المبدأ 5: احتفظ بأسلحتك معك، دون أن تضر نفسك

الأطفال من جميع الأعمار - حتى الأطفال الرضع - يتمتعون بنفَس طويل، لا يكلون ولا يملون. يمكنهم لعب لعبة الحصول على ما يريدون لفترة طويلة، بالإضافة إلى أن لديهم القدرة على التركيز على الشيء الوحيد الذي يريدونه بدلًا من تشتيت انتباههم من خلال مسئوليات متعددة مثل التي تتنقل أنت بينها. يعلم أطفالك أنهم إذا استمروا في التذمر، والتوسل، وواصلوا الجدال معك، فيمكنهم إرهاقك، ومن المحتمل أن يحصلوا على ما يريدون.

سوف يأتون بملايين الأسباب التي تدل على أن أسلوبك في إرشادهم وتربيتهم "ليس عادلًا"، عليك أن تصمد أمامهم. لكن تذكر، أنك عندما تتخذ قرارًا، لا بد أن تلتزم به. لا بد أن يعرف أطفالك أن ما تقوله سيُنفذ. فإذا ما استسلمت لهم وتراجعت عن قرارك، سوف يتذمرون أكثر في المرة القادمة. تمسك بقرارك، وسيتعلمون أنه من غير المجدي الجدال معك.

لنفترض أن ابنتك التي تدرس في الصف السادس قررت أنها تريد العزف على المزمار، وسياسة أسرتك هي نشاط واحد لكل طفل في السنة، ولكنها بعد شهرين من العزف على تلك الآلة، اكتشفت أنها تكرهها.

وتأتي لتشتكي إليك من هذا الأمر قائلة: "إن العزف على المزمار صعب للغاية، كما أن عزفي عليه سيئ".

لا يمكنك المجادلة معها فيما يتعلق بأن عزفها سيئ؛ لأن الأصوات الصادرة عن عزفها على تلك الآلة تؤذي أذنيك، ولكنك تتذكر مدى توسلها إليك لتسمح لها بالعزف عليها، هذا بخلاف العقد الذي يلزمك بدفع 100 دولار شهريًّا لمدة 12 شهرًا مقابل استئجار تلك الآلة الموسيقية.

فتقول لها: "أعلم أنك تواجهين صعوبة في العزف عليها في الوقت الحالي، وأنها ليست الآلة المفضلة لديك، لكنك قطعت على نفسك وعدًا بالتمسك بها في العام الدراسي الحالي، لذلك ابذلي قصارى جهدك لإتقان العزف عليها خلال ذلك الوقت".

ولأنه كان قرار ابنتك منذ البداية؛ تصر على موقفك دون تراجع. ومن يدري؟ ربما بحلول نهاية العام الدراسي، قد يبدو العزف على تلك الآلة مناسبًا لها بالفعل، وربما تحبها؛ حيث يعاني معظم الأطفال الذين يبدأون العزف على أية آلة موسيقية بشكل كبير في السنة الأولى.

وفيما يلي أوضح لكم الجزء المتعلق باحتمالية إيذاء النفس، بينما تتمسك بأسلحتك. أجرت عائلة أعرفها مناقشات طويلة حول المدرسة الثانوية التي يجب أن تلتحق بها ابنتهم، حيث توسلت إليهم الابنة لكي

يتركوها تلتحق بالمدرسة نفسها التي سيلتحق بها أقرانها بدلًا من المدرسة التي كان أشقاؤها الأكبر سنًّا يذهبون إليها. شعر والداها بأنها لن تحب المدرسة الأولى حقًّا بعد أن تلتحق بها، لكنهما قررا السماح لها باختيارها.

بعد أن شرحا لها مخاوفهما، وضع والداه بعض القواعد: "لا يمكنك تغيير رأيكِ لاحقًا. إذا بدأت العام في المدرسة الحكومية، فسيتعين عليك إنهاء العام بها".

أصرت الابنة على الالتحاق بهذه المدرسة.

لكن بعد أيام قليلة من بداية العام الدراسة، بدأت تغير رأيها؛ حيث تخلى عنها أصدقاؤها السابقون، وانضموا إلى مجموعة جديدة من الأصدقاء الأكثر شعبية. فكرهت المدرسة الحكومية ذات الحجم الكبير للغاية، وأرادت الالتحاق بالمدرسة الخاصة التي التحق بها إخوتها.

قال لها والداها: "لقد قلنا لك ذلك من قبل"، وتمسكا بقرارهما.

وكانت المشكلة أن أدرك الوالدان في نهاية العام أنهما قد أضرا بنفسيهما؛ فما كان عليهما من البداية السماح لابنتهما التي تبلغ من العمر 14 عامًا - والتي لم يكن بإمكانها إلا رؤية الجانب الاجتماعي من تعليمها فقط، أن تتخذ مثل هذا القرار المهم. لم تصبح منعزلة فقط لأنها وجدت صعوبة في تكوين مجموعة جديدة من الأصدقاء، ولكنها احتاجت إلى دروس إضافية في الرياضيات خلال الصيف استعدادًا للالتحاق بالمدرسة الخاصة في العام التالي.

نحتاج أحيانًا إلى اتخاذ القرار الصحيح عندما يتعلق الأمر ببعض الأشياء المهمة مثل التعليم، حتى إن كان ذلك يعني تغيير القواعد.

أتمنى لو كنا جميعًا نملك حكمة القدماء، لكننا للأسف لسنا كذلك. وفيما يتعلق بالأمور المهمة في الحياة، نحتاج أحيانًا إلى الاعتراف بخطئنا ببساطة عندما نتخذ قرارًا سيئًا، ونفعل ما في وسعنا لتصحيحه، ثم نمضي قدمًا.

المبدأ 6: العلاقات أهم من القواعد والأنشطة

ليس من السهل دائمًا جدولة عملك لحضور حفلة مدرسية أو مباراة كرة قدم أو مسرحية في رياض الأطفال، ولكن هذا يُحدث فارقًا كبيرًا في علاقتك بطفلك. إذا لم تكن لعائلتك الأولوية على الأنشطة الأخرى، فما الذي سيدركه طفلك بشأن قيمته لديك؟

تقع العديد من العائلات أيضًا في فخ جعل أبنائهم يمارسون العديد من الأنشطة، يشعر الآباء بالقلق من أن أطفالهم لن يصلوا إلى القمة دون الاستفادة من كل فرصة يمكن تخيلها. وهذا هو السبب في أن العديد من الأطفال اليوم، لديهم جداول مليئة بالألعاب وجلسات تجارب الأداء والدروس والاجتماعات. ونتيجة ذلك، فإنهم لا يرون والديهم إلا عندما يتعين عليهم قيادتهم بالسيارة في جميع أنحاء المدينة لإيصالهم إلى وجهتهم. وماذا بعد أن يحصلوا على رخصة القيادة؟ قلما يراهم آباؤهم. ولهذا وضعنا نحن عائلة "ليمان" قاعدة مع أطفالنا الخمسة والتي تنص على أن كل طفل له نشاط واحد فقط في كل فصل دراسي، لا أكثر؛ فقد أردنا تأسيس عائلة تعمل معًا وتلعب معًا.

أيها الآباء، قد تمتلكون سيارة صفراء، لكنها ليست سيارة أجرة، وهكذا يجب أن يكون المنزل موطنًا لكم، وليس فندقًا تقضون فيه فترة قصيرة معًا لتناول الطعام والنوم وغسل الملابس فقط. يجب أن يكون لعلاقاتكم مع أطفالكم الأولوية على أي أنشطة خارج المنزل. الحياة قصيرة؛ لذا يجب عليكم أن تستغلوا تلك السنوات التكوينية لأن أطفالكم يكبرون أمامكم؛ لذلك لا تخافوا من تقليل عدد تلك الأنشطة التي يشاركون فيها وليس لها علاقة بالمناهج.

مبدأ العلاقات أهم من القواعد أيضًا يعني أنك لا بد أن تُكون علاقات فريدة مع كل طفل من أطفالك. خذ الوقت الكافي لفهم شخصيته، واهتماماتهم الخاصة ومواهبه وتركيبته العاطفية. اقضِ وقتًا مع كل طفل من أطفالك على حدة.

والأهم من كل ذلك، لا تساوِ بين أطفالك في المعاملة.

نعم، ما قرأته صحيح، وإليك ما أقصده:

عليك أن تحب أطفالك القدر نفسه من الحب، لكن لا يمكنك معاملتهم على قدم المساواة؛ حيث يجب أن تختلف تعبيراتك عن الحب وفقًا لقدر كل طفل.

قد تمتلكون سيارة صفراء، لكنها ليست سيارة أجرة، وهكذا يجب أن يكون المنزل موطنًا لكم، وليس فندقًا تقضون فيه فترة قصيرة معًا لتناول الطعام والنوم وغسل الملابس فقط.

اصطحب عاشق الرياضة إلى مباراة كرة، والممثل الطموح إلى مسرحية، وامنح من يحب عزف الموسيقى دروسًا في العزف على الجيتار، أو أحد التطبيقات مثل "جراج باند" حتى يتمكن من تأليف الموسيقى الخاصة به. قد يقارن أطفالك لفترة من الوقت بين طرق معاملتك لهم، ولكنهم سرعان ما يدركون أنك تحب كل واحد منهم بما يتناسب مع شخصيته.

أسافر كثيرًا، ولم أضع قط سياسة لشراء هدية لكل من أطفالي عند السفر، ولكن إذا رأيت شيئًا مناسبًا لأحدهم، أختاره. في البداية كان ذلك يحبط أطفالي، واعتقدوا أنها سياسة غير عادلة - "لماذا أعطيت أخي هذا ولم تعطني مثله؟".

ولكن مع مرور الوقت، أدركوا أنني إذا قمت بشراء شيء ما، فلن يكون الأمر مجرد إنفاق للمال، كما أدركوا أن ما أشتريه هو هدية خاصة أعرف أن أحدهم يحبها، وأنهم عندما يحصلون على هدية قيمة، فإنها تنبع من حب والدهم لهم وإدراكه ما يحبون. وعندما ينظرون إليها، يتذكرون حبي لهم، واهتمامي بهم كل على حدة.

المبدأ 7: عِش وفقًا لقيمك

أجريت بالأمس مناقشة مع فتاة صغيرة ووالدتها. تمتلك الفتاة بالفعل حسابات على مواقع فيسبوك وتويتر وإنستجرام، ووالدتها تعرف ذلك. وفي أثناء حديثنا، كانت الفتاة مشغولة بتبادل الرسائل مع صديقاتها.

ثم قالت: "يا إلهي! لقد كتبت هذا المنشور منذ ساعة فقط، وحصل على 19 إعجابًا".

فأردت أن أصرخ. أعرف أن وسائل التواصل الاجتماعي شائعة ومستخدمة، لكن الفتاة تبلغ من العمر 10 سنوات فقط، وها قد أصبحت قيمتها الذاتية مرتبطة بالفعل بعدد الإعجابات التي تحصل عليها على وسائل التواصل الاجتماعي. لا يسعني إلا أن أفكر في قرارة نفسي: *"ماذا لو لم تحصل على أي إعجاب؟ ما الذي سيحدث بعد ذلك؟"*.

لا تساوِ بين أطفالك في المعاملة. نعم، ما قرأته صحيح.

حدثتني الأم بشكل خاص عن مخاوفها من أن الفتاة تقضي معظم وقتها على جهاز الآيفون الخاص بها، وأنها تبحث عن الموضة وأحدث الاتجاهات الشائعة والموسيقى، وقالت لي: "أشعر بالقلق حقًّا بشأن جميع الموضوعات التي تبحث عنها. إنها تعرف أشياء لم أكن أعرفها حتى أصبحت في أواخر سن المراهقة أو العشرينيات. وإذا لم تتمكن من العثور على هاتفها، حتى لو لدقيقة، فإنها تشعر بالخوف".

فقلت لها: "ومن أعطاها جهاز الآيفون؟".

عبست الأم، ثم جفلت، وأدركت ما أردت قوله، حيث قالت: "أفهم ما تريد أن تقوله".

هل أدعو إلى منع أطفالك تمامًا من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟ لا؛ لأن هذا مستحيل في عالم اليوم. على سبيل المثال يُطلب الآن من الطلاب في العديد من المدارس استخدام أجهزة كروم بوك. لكن هل تريد حقًّا أن تستمع ابنتك البالغة من العمر 8 سنوات لأغنية بها تلميحات غير لائقة وهي لا تفهمها، أو تتبع ابنتك التي تبلغ من العمر 11 عامًا نظامًا غذائيًّا بحيث يكون هو محيط خصرها هو محيط خصر نجمتها الموسيقية المفضلة نفسه، أو أن ينضم ابنك المراهق إلى مجموعة من الأشخاص الذين يلعبون الألعاب عبر الإنترنت والذين يكبرونه كثيرًا؟

ألا تعني الحياة أكثر من مجرد عدد الأشخاص الذين يعجبون بمشاركاتك أو لا يعجبون بها ولا يعلقون عليها؟

في مثل هذا العالم المضطرب، كيف يمكنك تعليم أطفالك القيم، وتشجيعهم على العيش وفقًا لها؟ إن الأمر أبسط مما تعتقد: *عش وفقًا لقيمك*، وسيتعلم أطفالك من خلال رؤيتهم ما تفعله. إذا كنت تلتزم بوعودك، فإن القيم التي تعتز بها ستصبح بطبيعة الحال قيمهم.

إذا شاهدك أطفالك اليوم، فماذا سيتعلمون منك؟ إذا أعطاك الصراف 20 دولارًا بدلًا من 10 دولارات، فماذا ستفعل؟ هل تضع النقود الإضافية في محفظتك؟ ما تفعله سيعلم طفلك بعض القيم عن الأمانة. إذا قطع عليك سائق الطريق، فماذا ستفعل وماذا تقول؟ تذكر أن طفلك الذي يجلس في المقعد الخلفي يراقبك ويستمع إليك. عندما يبدأ القيادة في غضون 12 عامًا تقريبًا، قد تندهش من سماع كلماتك الخاصة تخرج من فمه في موقف مشابه.

إذا مرت أمامك فتاة جميلة، فماذا ستقول؟ عندما يسخر أصدقاؤك من شخص ما، هل تنضم إليهم؟ ماذا تفعل عندما يقوم حكم المباراة التي يشترك فيها طفلك باتخاذ قرار يؤثر سلبًا على مصلحة فريقه؟ ما القيم التي يراها أطفالك فيك؟

كان "جيسون" - وهو أب مجتهد يعيش بمفرده مع طفليه - محبطًا من ولديه المراهقين لاستمرارهما في الحصول على درجات ضعيفة للغاية. ماذا فعل إذن؟ بدلًا من أن يستشيط غضبًا - وهو ما كان يميل إلى القيام به - أرسل ابنيه ببساطة إلى الفناء الخلفي، وسلم أحدهما مجرفة والآخر فأسًا. وكان على كل واحد منهما أن يحفر حفرة عمقها متران. فاستغرق الأمر منهم ساعات.

ما منطق "جايسون" من فعل ذلك؟ لقد أخبرهما، عندما جاءا متسخين ومنهكين للغاية من عملهما في الفناء الخلفي، بأنهما سيقومان بهذا العمل بقية حياتهما إذا لم يحسنا من أدائهما في المدرسة.

المشكلة هي أن الولدين ولم يفهما حقًّا هذه النقطة. لقد اعتقدا أن والدهما كان غاضبًا وعاقبهما. ولم يحقق أسلوب "جايسون" في تأديب ولديه الهدف المطلوب؛ لأن الولدين لم يريا عواقب سلوكهما، ولم يتعلما اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. لقد تعلما من فورهما الابتعاد عن والدهما لفترة من الوقت عندما يرى الدرجات التي حصلا عليها في الشهادة المدرسية.

كان من الأفضل أن يجلس "جايسون" ويتحدث مع ولديه بهدوء وجهًا لوجه، ويقول لهما:

إذا شاهدك أطفالك اليوم، فماذا سيتعلمون منك؟

"أنتما تعلمان مثلي تمامًا أن درجاتكما في الشهادة المدرسية ليست جيدة تمامًا، وأنا أشعر بخيبة أمل كبيرة فيكما؛ لأنني أعرف أن بإمكانكما الحصول على درجات أفضل من تلك التي حصلتما عليها. إنني أعرف مدى صعوبة الدراسة، ومدى متعة اللعب على جهاز الإكس بوكس، والبحث عن الفرق الموسيقية، ومشاهدة مقاطع الفيديو على موقع اليوتيوب حول كيفية إثارة إعجاب الآخرين، ولكن في يوم من الأيام سترغبان في الحصول على سيارة وشقة وطعام وملابس، وهذا يعني أنه سيتعين عليكما حينها الحصول على وظيفة.

إذا تقدمتما بطلب للالتحاق بإحدى الكليات، فسوف يحكم عليكما الأشخاص الذين يتلقون طلباتكما والذين لا تعرفانهم بناءً على بعض التفاصيل التي تُدخلانها عبر الإنترنت، لكنهما سيعتمدان أكثر في حكمهما على الدرجات التي حصلتما عليها في المدرسة الثانوية. يمكنكما بالطبع أن تسلكا الطريق غير الجامعي، ولكن الوظائف التي ستكون متاحة أمامكما ستكون محدودة للغاية، وهذا هو السبب في أنني أعمل في وظيفتين لتوفير احتياجاتنا، وأحصل على دورات تدريبية ليلية بالإضافة إلى ذلك.

"لذا فإنني لا أطلب منكما سوى أن تبدآ التفكير فيما تريدان أن تفعلاه في حياتكما. لا أستطيع إجباركما على الدراسة، فالأمر متروك لكما، لكنني أرغب في أن تبدآ التعامل مع مستقبلكما بجدية أكبر، ويمكنكما فعل ذلك بكل بساطة فقط من خلال الدراسة لمدة ساعتين كل ليلة".

ثم ينصرف "جايسون"، ويسمح لولديه بالتفكير فيما قاله من فوره.

مثل هذه الكلمات التي يتم ذكرها بهدوء وعقلانية من شأنها أن تؤثر في هذين الولدين تأثيرًا يفوق ألم العضلات الذي سيشعران به في اليوم التالي جراء حفر هاتين الحفرتين في الفناء الخلفي، واللتين لا طائل منهما ويجب ملؤهما بالتراب مرة أخرى على أية حال. ستساعد هذه الكلمات أيضًا الولدين على فهم أهمية العمل الجاد، وهي قيمة كان والدهما يعتز بها بوضوح.

تربية الأبناء هي استثمار طويل الأجل، وليست قرضًا قصير الأجل

يتطلب التأديب الواقعي الصبر والمهارة والالتزام بالتدريب والتوجيه، وليس مجرد فقدان الأعصاب والدخول في نوبة غضب شديدة تحت مسمى التأديب؛ وهذا يعني أن تكون متسقًا بدلًا من استخدام أسلوب التربية المتساهلة تارة، وأسلوب التربية المتسلطة تارة أخرى؛ ما يؤدي إلى تشوش أطفالك.

الشرط الأول للتأديب الواقعي هو *الحب غير المشروط*؛ وذلك لأن الواقع نفسه يخضع لشروط محددة، بمعنى أنك إذا قمت بأشياء معينة، فستواجه عواقب معينة، لكن الحب غير المشروط يمكن أن يساعدك على قيادة طفلك خلال دروس الواقع القاسية والخروج من الجانب الآخر ليصبح فردًا متوازنًا، يحسن التصرف، ويقدم إسهامات في المجتمع.

الشرط الثاني للتأديب الواقعي هو *التأديب بالأفعال*. يجب أن يكون التأديب سريعًا ومباشرًا وفعالًا ومرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بارتكاب الأخطاء قدر الإمكان.

الشرط الثالث للتأديب الواقعي هو *الرغبة في منحه بعض الوقت لممارسته*؛ فإذا ما التزمت به، فستجده أبسط مما تعتقد. إن ترك الواقع ليكون هو المعلم يجردك من الشعور بالذنب والتوتر والارتباك بشأن ما يجب عليك القيام به كولي أمر.

نحن نعيش في مجتمع يوفر لنا الحصول على كل شيء على الفور؛ حيث توفر لنا بطاقات الائتمان الحصول على أي شيء نريده، ثم سداد ثمنه في وقت لاحق. كما تنتشر أجهزة الصراف الآلي في شوارعنا، وتقدم الأوراق النقدية (ما دام لدينا نقود في حسابنا المصرفي)، ونرسل رسالة نصية إلى شخص ما ونتلقى ردًّا على الفور. يصبح العشاء جاهزًا في ثوانٍ في الميكروويف بدلًا من أن يستغرق ساعة في تحضيره. وفي ظل كل هذه الأمور التي تحدث بشكل فوري، يصبح من السهل توقع السلوك الفوري الجيد من أطفالنا أيضًا.

لكن التأديب لا يتم بهذه الطريقة، فكما قال أحدهم ذات مرة: "تربية الأبناء هي استثمار طويل الأجل، وليست قرضًا قصير الأجل"، إنه ينطوي على الشعور بألم الفشل، والشعور بالإحباط من ارتكاب الأخطاء، والشعور ببهجة النجاح كذلك، وكل هذه الأمور تحدث نتيجة ممارسة التأديب الواقعي.

لكن العنصر السري في كل ذلك هو أنت يا ولي الأمر.

يقول الكثير من الخبراء المزعومين هذه الأيام إن الأطفال يتأثرون بشكل أكبر بمجموعة أقرانهم أكثر من تأثرهم بقيم والديهم، كما يقولون إن علم الأحياء يحدد نمط سلوك أطفالنا. بعبارة أخرى، نحن الآباء نورثهم جيناتنا ثم يتلاشى تأثيرنا عليهم تمامًا.

لكنهم مخطئون؛ فالآباء يُحدثون فرقًا هائلًا في حياة أبنائهم، وإذا كنت تشك في ذلك، فابحث عبر الإنترنت عن قصص حياة السجناء والبيئات المنزلية التي نشأوا فيها. كم عدد الذين تربوا في منازل كان الآباء يحبون ويحترمون بعضهم ويوجهون المشاعر نفسها لأبنائهم أيضًا؟

أو قم بإجراء مقابلات مع بعض الأشخاص الذين تعرفهم وتحترمهم، والذين ترغب في أن يكون أطفالك على شاكلتهم، واسألهم عن مدى أهمية دور والديهم في نجاحهم الحالي. بالتأكيد، قد يكون البعض قد تربى في بيئة قاسية، وتمكنوا من الاعتماد على أنفسهم في تحقيق النجاح، لكن الغالبية منهم قد نشأوا في ظل رعاية آباء يؤمنون بقدراتهم ويدعمونهم ويعلمونهم العمل الجاد والمسئولية.

هناك نسبة متزايدة من جيل الألفية يقضون أوقاتهم في أمور غير مفيدة، بدلًا من أن يقضوها في البحث عن عمل، أو العودة إلى الدراسة، أو تغيير وظائفهم. يقول "إريك هيرست"، خبير الاقتصاد الكلي في جامعة شيكاغو: "تندرج 75 % من الأمور غير المفيدة هذه في فئة واحدة وهي ألعاب الفيديو... فقد يصل عدد الساعات التي يقضونها في لعب هذه الألعاب إلى ما يقرب من 30 ساعة في الأسبوع، والمثير للدهشة أن نسبة كبيرة من هؤلاء الأشخاص تصل إلى 22 %... لم يعملوا في العام السابق أيضًا. يعيش هؤلاء الأفراد مع آبائهم أو أقاربهم، وتشير استطلاعات درجات السعادة إلى أنهم يشعرون بالرضا مقارنة بأقرانهم"[4].

لماذا لا يكونون راضين ما دام آباؤهم يوفرون لهم المسكن، ويقودونهم بالسيارة إلى حيث يريدون. وعندما يعودون إلى المنزل، يجدون أبًا يلبي لهم احتياجاتهم المالية، وأمًّا تغسل لهم ملابسهم، وتُعد لهم الطعام، فلماذا يكلفون أنفسهم عناء العمل لكسب المال؟ يتمثل الإنجاز والنجاح لهؤلاء الشباب في الحصول على عدد كبير من النقاط في لعبة الفيديو التي يفضلونها. ومن المثير للاهتمام، أنك إذا تحدثت مع أي من هؤلاء الشباب وسألتهم عن سنوات نشأتهم، فلن يذكر أحدهم أن والديه قد حملاه المسئولية أو كلفاه بمسئوليات منتظمة تصب في مصلحة العائلة. ولا عجب أن القصة التي يروونها باستمرار حتى الآن هي اصطحاب والديهم لهم في رحلة إلى ديزني لاند. ولكن ماذا سيحدث فيما بعد، عندما لا يكون آباؤهم بجوارهم، ويقودونهم بسيارتهم إلى حيث يريدون؟

للأسف يمكن أن يخلط الشباب اليوم بين الأولويات إذا لم يتلقوا جرعات مبكرة من التأديب الواقعي. على سبيل المثال، حُكم على شاب بالسجن المؤبد لدوره في جريمة قتل. هل تعلم ما الذي اشتكى منه عندما أتيحت له الفرصة؟ لقد اشتكى من الوجبات! لا أظن أن العديد من السجون تقدم مأكولات فاخرة، لكنه لم يذكر قط في أي جزء من تلك المقابلة أن أحد والديه قد حمّلاه مسئولية أفعاله.

لا تتقبل أبدًا فكرة أن دورك كوالد هو دور غير ذي قيمة، ولا تستسلم عندما تسير الأمور على غير ما يرام. قد يجعلك أطفالك الصغار تشعر بالتعب الشديد، وقد يستهلك أبناؤك المراهقون كل طاقتك، فربما يختبر ابنك المراهق قدرتك على التحكم في مفرداتك عندما تشعر بالغضب الشديد. لكن السنوات التي يقضيها أطفالك في منزلك مهمة للغاية بحيث يمكنك تسليم بعض مسئولياتك إلى شخص آخر. قد يكون المدرسون والمشاهير وحتى بعض الأقران أشخاصًا جيدين، لكنهم ليسوا *أنت*، وليسوا مسئولين في النهاية عن تنشئة طفلك ورفاهيته، *بل أنت المسئول عن ذلك*.

لا تتقبل أبدًا فكرة أن دورك كوالد غير ذي قيمة.

اسمحوا لي بأن أطرح عليكم سؤالًا: إذا طرق شخص ما باب منزلكم الليلة، وأراد أن يأخذ سيارتكم في المساء، هل ستعطونه إياها؟ فلم تعطون أطفالكم لشخص آخر؟ هذا هو ما يحدث بالضبط عندما نملأ جدول أطفالنا بالأنشطة والفعاليات؛ حيث ينتج عن ذلك مأساة حقيقية وهي أن انهيار العلاقة بين الوالد والطفل.

إذا لم تقم بدورك كأب/أم، فستفقد السيطرة على ابنك؛ فسوف يتسكع في مراكز التسوق، وينضم إلى غرف الدردشة غير الخاضعة للرقابة؛ وتستدرجه مجموعة من الأقران توفر له مكانًا ينتمي إليه، ولكن قيمهم تختلف اختلافًا كبيرًا عن قيمك.

أطفالـك بحاجـة إلـى الانتماء إلـى مكان مـا، إذا لم يكن هـذا المكان هـو منزلـك، حيث يكونـون بصحبتك، فأين سـيكون؟ تنبـع القيمة الذاتية الدائمـة لـدى الأطفـال مـن معرفتهـم بأنهـم ينتمون إلـى عائلاتهـم التي تقدرهم، وتزداد قيمتهم في نظرهم عندما يدركون *أن بإمكانهم الإسهام، ورد بعض الجميل إلى عائلاتهم*. ومع تزايد هـذه القيمة، يمكنهم التغلب على جميع أنواع الإخفاقات. لماذا؟ لأن مكانهم داخل الأسرة راسخ وقائم على الحب والقبول غير المشروطين.

وأود أن أوجـه لكـم كلمة أخيرة في هـذا الفصل، وهي أنه عندما يتعلق الأمر بأطفالك، تذكر أنه لا أحد يعرفهم أفضل منك. *أنت* الخبير في هذا الشـأن. فلا تدع أي شـخص آخر يأخذ تلك السـلطة منك، أو يدير حياتك بدلًا عنك.

ولا حتى أنا.

لذلـك فأنـا أمنحك حريـة التصرف في هـذا الكتاب، إذا قرأت شـيئًا مفيدًا، فضع خطًّا تحته، وإذا لم تتفق مع شـيء ما، فاشـطبه، كما يمكنك تعديـل اقتراحاتـي. اسـتخدم الأفـكار الأكثر منطقية بالنسـبة لـك، ودوِّن أفـكارك الخاصـة. اجعـل هـذا الكتـاب رفيقك وأنت تجلـس علـى مقعدك الوثير.

والأفضل من ذلك، أن تتشارك ما تعلمته مع صديق أو اثنين.

وعلـى مـدار رحلتنـا بين دفتي هذا الكتـاب؛ أتمنـى ألا تـرى أن التأديب الواقعـي مجـرد طريقـة جديـدة أقـوم بالترويـج لها، بـل هو أسـلوب حياة يضمـن وجـود تـوازن كبيـر فـي منزلـك - بيـن الحـب الـذي تريـد منحـه لأطفالك والتأديب الذي يحتاجون إليه.

أسئلة مهمة

1. المصطلحـات الثلاثـة التي تشـكل أسـاس نظام التأديـب الواقعي هي الطاعة والسلطة والتأديب القائم على الحب. أي منها يتحقق

بشكل طبيعي بالنسبة لك؟ وأي منها يجب عليك أن تعمل بجد لتحقيقه، ولماذا؟ كيف يمكنك تحقيق التوازن بين المفاهيم الثلاثة في أسلوبك التربوي؟

2. هل تعتقد أن طفلك يشعر بأنك تحبه بصدق؟ لِم. ولم لا؟ كيف تُظهر الحب غير المشروط لطفلك؟

3. ما الوسائل التي تحمل بها أطفالك مسئولية أفعالهم؟ اذكر مثالًا للأمور التي نجحت والتي لم تنجح معك.

4. هل تميل إلى أن تكون "متمهلًا" في نطق ما يجب على أطفالك فعله، أم تلعب دور المنقذ وتحمي أطفالك من أي خطر، أم أنك تستجيب بشكل مختلف حسب كل طفل؟

5. فكر في موقف يحدث بشكل متكرر في منزلك. كيف يمكنك أن تجعل واقع الموقف هو المعلم لطفلك؟

6. هل تتطابق أفعالك مع أقوالك؟ لم، ولم لا؟ إذا سألت أطفالك السؤال نفسه، فهل سيوافقونك الرأي؟ لم، ولم لا؟

7. ما القيم الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ ونظرًا لأن أطفالك يتعلمون من خلال مشاهدة ما تفعله، كيف يمكنك تقديم هذه القيم بشكل فعال بالنسبة لهم؟

5

كيف تتجنب استخدام أساليب تربية متناقضة؟

تؤدي أساليب التربية المتناقضة إلى نتائج سلبية، بينما يؤدي أسلوب التربية الحازمة إلى نتائج إيجابية.

يميل جميع الآباء الجدد إلى المبالغة قليلًا، وقد حدث هذا معي أنا أيضًا. هل تتذكرون قصة تدفئة المنزل بشكل مبالغ فيه عندما أحضرت أنا و"ساندي" طفلتنا الأولى إلى المنزل؟

حسنًا، ما لم أخبركم به هو إلى أي مدى قمت بتدفئة المنزل: لقد ضبطت جهاز التدفئة على أعلى درجة. عند دخولنا تلك الساونا، نظرت إليَّ زوجتي باندهاش شديد، وقالت لي: عزيزي، نحن نريد تدفئتها، وليس طهيها".

وما زلنا نضحك على ما حدث في تلك الليلة الأولى.

لكن شعاري حينها كان: "الحذر واجب" - أردت أن أكون أبًا مثاليًّا.

وفي الأسبوع نفسه، صدمنا الطبيب الذي كانت تتابع معه "ساندي"، عندما نصحنا قائلًا: "أريدكما أن تتركا ابنتكما في المنزل مع جليسة أطفال لبعض الوقت خلال الأسابيع القليلة الأولى من حياتها".

كنت متأكدًا من أنني لم أسمعه بشكل صحيح؛ لذلك طلبت منه أن يعيد ما قاله مرة أخرى.

لكنه كرر الكلام نفسه.

خرجت من عيادة الطبيب في ذهول تام، وكان من الجيد أن "ساندي" كانت هي التي تحمل طفلتنا؛ فقد بدت نصيحة الطبيب غير مناسبة تمامًا، إلى جانب كونها صعبة التنفيذ. ففي ظل احتياج طفلتنا الجديدة لنا بشكل كبير، يقترح علينا الطبيب أن نتركها ونخرج في المساء؟

لكن بدءًا من ذلك الأسبوع، بدأنا في اتباع نصائح الطبيب باستمرار؛ حيث كنا نترك طفلتنا مع جليسة الأطفال ليلة واحدة كل أسبوع.

إن ترك طفلك حديث الولادة في المنزل ليس حدثًا صغيرًا، فقد فعلنا ذلك ونحن نشعر بخوف شديد. وكان العثور على جليسة أطفال مناسبة مشكلة كبيرة بالنسبة لنا. ومثل جميع الآباء الجدد، كنا نعتقد أن جليسة الأطفال الوحيدة المؤهلة لرعاية طفلتنا يجب أن تكون ممرضة معتمدة متخصصة في طب الأطفال، أو الجدة بالطبع. فاخترنا الجدة، وتصادف مع ذلك كونها ممرضة أيضًا؛ وبذلك استفدنا استفادة كبيرة (ناهيك عن أنها كانت ستقوم بذلك مجانًا، في وقت كانت ميزانيتنا قليلة للغاية).

لم أفهم في البداية مدى أهمية أوامر الطبيب هذه، ولكن لم يمض وقت طويل حتى أدركت الحكمة من وراء نصيحته إدراكًا تامًّا.

لقد أراد أن يخبرنا في الأساس، بأن هذا الطفل هو أحد أفراد عائلتنا، وليس العضو *الوحيد* فيها، فقد كان الحفاظ على الحب والترابط بيننا كزوجين أمرًا بالغ الأهمية أيضًا.

لم يكن يقصد أننا يجب أن نهمل جوهرتنا الصغيرة، خاصة أن الترابط بين الوالدين والطفل في الأسابيع والأشهر الأولى من حياته أمر

مهـم للغايـة؛ حيث ينقل الوالـدان إلى الرضيع المعتمـد كليًّا عليهما خلال هذا الوقت أنه يحظى بالرعاية والحب.

ولكـن حتـى فـي تلك الأيـام الأولى، مـن المهـم أن يبدأ أحـد الوالدين التأسيس لأسـلوب التربيـة، والذي يتضمن النظـام والروتين والثبات على المبـدأ في حيـاة الطفل. من خلال الخروج ليلة واحدة في الأسـبوع وترك "هولـي" مـع جليسـة الأطفال، بدأنا اتبـاع روتين منتظم يمكـن أن تدركه هـي قريبًـا حتى في سـنها الصغيرة. لقد تعلمـت منذ طفولتهـا أنها تتمتع بقيمـة كأحـد أفراد عائلتنا، لكنها ليسـت الشمس التي تـدور حولها جميع الكواكب - أي أفراد الأسرة.

ما الذي لا تدور حوله التربية؟

تـم إقنـاع العديد من الآباء خطـأ بفكرة أن رعاية طفلك تعني تكريس كل حياتك من أجله منذ اللحظة الأولى لدخوله المنزل.

عندما ولدت، ظلت والدتي في المستشفى لمدة 10 أيام، لكن الأمهات فـي هـذه الأيام كنَّ يمكثن في المستشـفى لمدة 18 سـاعة، ثم يغادرن، ولا يملـك معظمهـن الوقـت حتـى لمقابلـة استشـارية الرضاعة - كـنَّ يمكثن هناك بما يكفي للانتهاء من أوراق التأمين الخاصة بهن.

لـذا تحضـر الأم إلـى المنزل مـن المستشـفى، وتغلق الهواتـف، وتكتم صـوت جرس الباب، وتسـير على أطـراف أصابعها في أنحاء الشـقة حتى لا توقـظ وليدهـا. وعندمـا يطلـق أولـى صرخاتـه، تنطلق نحوه علـى الفور لالتقاطـه. وقد تأخذه في جولة بالسـيارة لتهدئته، ومسـاعدته على النوم. ثم تبدأ فحصه للتأكد من عدم وجود أي شيء يجعله لا يشعر بالراحة بأي شـكل من الأشـكال. وتحاول تعقيم بيئته. كما تضع مـرآة بالقرب من أنفه للتأكد من أنه يتنفس وهو نائم.

إذا كان أي مـن هـذه الأمور يبدو مألوفًا بالنسـبة لـكِ، فمرحبًا بكِ في عالم الأمومة. أنت تفعلين بالضبط ما تفعله الكثير من الأمهات، لكنكِ قد

لا تدركين أن كل ما تفعلينه بطفلك منذ الطفولة يبدأ تحديد مسار نوع العلاقة التي ستنشأ بين الوالدين والطفل. هل كنتِ شديدة الاهتمام، أم قلقة للغاية، أم صارمة بشأن أوقات النوم، أم متساهلة؟

إن وضع جدول ثابت للأطفال لتحديد مواعيد الأكل والنوم يغرس فكرة الاتساق والروتين والنظام في حياتهم. بالتأكيد يجب أن يكون الجدول الزمني مرنًا، خاصةً عندما يكون طفلك رضيعًا؛ فلكل طفل نظمه الحيوية الخاصة به التي تحتاج إلى اكتشافها والتعامل معها. يأكل بعض الأطفال كميات قليلة في المرة الواحدة؛ لذلك يحتاجون إلى تناول المزيد من الطعام. ويحتاج البعض الآخر إلى مزيد من النوم. ولكن عندما تضعين النظام والتكرار ضمن هذا الإيقاع الحيوي، يصبح طفلك أكثر راحة لأنه يعرف القواعد والحدود. على سبيل المثال، بعد امتلاء معدته بالطعام، سوف يتجشأ، ثم يُوضع في سريره، ويُغطى ببطانية دافئة وربما تعطيه اللهاية، كما أن الأطفال الصغار يمكنهم اعتياد هذا النوع من الاتساق؛ حيث سيرغب طفلك في الحصول على فترات قيلولة مجدولة، لكن دعيه يحصل عليها بنفسه، لا تستلقي بجانبه. وإذا قمت بذلك، فستضعين نمطًا يصعب التخلص منه. ما الذي كنت تفضلين فعله لو كنت مكان ذلك الطفل - هل تذهبين للنوم على مرتبة مريحة، أم تستلقين بجانب جسم دافئ؟

الهدف هو عدم البدء الآن في تأسيس عادات لطفلك، لا تريدين منه الاستمرار فيها خلال سنوات التحاقه بالجامعة. يجب أن يكون هذا الطفل الجديد جزءًا من عائلتك، وليس أمير هذه العائلة؛ لذا دعيه يتأقلم مع حياتك العادية بدلًا من إعادة ترتيب حياتك للتأقلم معه.

فيما يلي بعض الإرشادات العامة للتعامل مع الرضع:

- ضعي جدولًا لتحديد مواعيد النوم، وكذلك روتينًا خاصًا بالنوم وقت القيلولة وأثناء الليل.

- عليك أن تدركي أن الضوضاء لن تقتله، ومن الأفضل له أن يتعلم النوم خلال الضوضاء.
- اصطحبيه معك عندما تريدين الذهاب إلى مكان ما.
- لا تنتبهي لكل صرخاته.
- ابتسمي إليه واقتربي منه وتفاعلي معه.
- احصلي على بعض الراحة عندما ينام طفلك، فتلك الأتربة الموجودة تحت الأريكة يمكن أن تنظفيها في وقت لاحق. أما أنت فتحتاجين إلى الراحة.

مبادئ التعامل مع الرضع: طفلك المزعج ذو العامين لن يكون كذلك إذا فهمتِه وتعاملتِ معه جيدًا

ربما اخترت هذا الكتاب بعد أن شعرتِ باليأس؛ لأن طفلك الصغير الذي لا يتعدى طوله القليل من السنتيمترات يقودك من أحد أطراف المنزل إلى الطرف الآخر، وطاقته اللامحدودة على وشك أن تدفعك للجنون. إذا كان الأمر كذلك، فسيمنحك هذا الفصل بعض الأفكار والنصائح الرائعة لاستعادة السيطرة، والقدرة على التفكير بعقلانية حتى خلال بلوغه سن العامين والذي يطلق عليه الكثيرون اسم "سن العامين المزعج".

لم يصل الأطفال الصغار ذوو العامين بعد إلى المرحلة التي يمكنك فيها الجلوس والتفكير معهم، على عكس الأطفال من سن 4 أو 5 سنوات؛ فهم لا يزالون في المرحلة التي يشعرون فيها حقًّا بأنهم مركز الكون، فهم لم يشعروا بعد بأي تعاطف مع الآخرين، ولم يحاولوا مراعاة مشاعرهم. هل هذا خطؤهم؟ بالطبع لا، فهذه مجرد مرحلة ضمن مراحل تطورهم. وهنا يكمن سبب أهمية تربية ذلك الطفل الصغير، وإلا فلن يجد أي مانع من القيام بأي شيء يريده.

ولكن كيف يمكنك ممارسة التأديب مع هؤلاء الأطفال الذين لا يستطيعون التفكير بعد؟ يتم ذلك من خلال المبادئ التوجيهية، ووضع روتين ثابت، ومن خلال إرساء النظام، والأفعال والإجراءات القابلة للتوقع والمتماثلة.

قد تبدو بعض هذه الكلمات غير مناسبة أو حتى مملة بالنسبة لك، لكن ثقي بي، إن الأطفال يحبون الأمور الروتينية، ويتوقعونها. وعندما يبلغ طفلك سن الرابعة، ستبدئين حقًّا في ملاحظة سبب أهمية الثبات على المبدأ واتساق أفعالك. إذا كنت لا تصدقين كلامي، فحاولي التخلي عن خطوة واحدة فقط من روتين وقت النوم الخاص بطفلك وشاهدي ما سيحدث.

ستجدين طفلك يقول لك: "لكنك يا أمي تقرئين لي القصص دائمًا".
أو "أمي، لقد نسيتِ قصة العصا العجيبة، التي تطرد الأشباح".
"أريد أن أشرب بعض الماء، فأنا دائمًا ما أتناول بعض الماء أولًا".
وتستمر سلسلة الطلبات.

خلال السنوات الأولى من عمر الطفل تكون لديه قابلية للتدرب بدرجة عالية؛ حيث يشبه الإسفنج، ويمتص المعلومات بسهولة. وتلك هي المرحلة التي يتذوق فيها كل شيء تقريبًا؛ حيث يبدو أي شيء يضعه في فمه جيدًا، فقد أخبرتني العديد من الأمهات بأنهن لم يعلمن أن طفلهن لديه أسنان حتى عض ذلك الطفل الصغير رقبتها... ليستكشف فقط كيف ستكون تلك التجربة، كما يبدأ الأطفال من عمر 10 و 11 و 12 شهرًا في تعلم السير، ومن ثم في لمس والتقاط أي شيء في متناول أيديهم؛ لذلك ستحتاجين إلى حماية منزلك من الأطفال في ذلك العمر.

وعند التنقل مع الأطفال الصغار، يجب أن يكون كل من الأب والأم في وضع الحماية. لقد تم اشتقاق كلمة "*parents*" الإنجليزية، والتي تعني الوالدين، من الكلمة اللاتينية "*parentis*"، والتي تعني "الحامي". ومن أجل توفير هذه الحماية، يلجأ معظم الآباء إلى استخدام كلمة لا،

لكن لا تُفرطي في استخدامها، بل احتفظي بها من أجل الإرشادات المهمة حقًّا، وإلا فسينمو طفلك وقد اكتسب مناعة ضد تلك الكلمة المكونة من حرفين. لا يعرف الأطفال في تلك السن بصراحة أن الشوكة أو السكين يمكن أن تكونا خطيرتين، بل يرون فقط أن كل واحدة منهما لامعة ومثيرة للاهتمام.

ما الأسلوب الأمثل وخاصة في ظل عدم امتلاكهم القدرة على التفكير بعد؟ *أبعدي الطفل عن المشهد واصرفي انتباهه عما يراه.* غالبًا ما يكون الخيار الأفضل هو إبعاده عن ذلك المكان؛ فالبعيد عن العين، بعيد عن العقل.

استخدمي كلمة "لا" باعتدال؛ فلا يعرف طفلك أن المصباح باهظ الثمن أو قابل للكسر. من الأفضل أن تقومي بإبعاده من مكانه خلال هذه المرحلة من حياته بدلًا من ترديد كلمة "لا" دائمًا، كأنها مقطع فيديو على اليوتيوب يتم تشغيله باستمرار. لا ترددي كلمة "لا" إلا في الأمور الخطيرة.

هناك فرق كبير بين أن تقولي مرارًا وتكرارًا: "لا ، هذا ليس لك، بل إنه يخص أمك، أعطني إياه"، وأن تقولي بحزم لمرة واحدة: "لا، اترك ذلك الآن، ولا تلمسه مرة أخرى"، إذا كان خطيرًا.

سيفعل الأطفال ما تطلبينه منهم في بعض الأحيان، وسيرفضون في أحيان أخرى.

إذا أطاع طفلك الصغير أوامرك، فابتسمي له، وافتحي له ذراعيك، وعانقيه وقولي له: "شكرًا لك يا عزيزي، لأنك فعلت ما طلبته منك. أنت تستمع إلى كلامي جيدًا".

يدرك طفلك الصغير هذا الموقف على النحو التالي: "عندما أفعل التصرف س، تسعد أمي، وتبتسم لي، وتعانقني أيضًا. وأشعر بأنني في حالة جيدة حقًّا".

إذا قال طفلك: "لا!"، واستمر في إمساك هذا الشيء، أو محاولة الوصول إليه، فقومي بأخذه من يديه، أو أبعديه هو عن هذا المكان.

حافظي على نبرتك الحازمة، ولكن تجنبي الغضب عندما تتحدثين إلى طفلك. يجب أن يعرف أنك لن تتراجعي عن قرارك، وأنك ما زلت تمسكين بزمام الأمور.

لنفترض أن طفلك بدأ الجري في فناء أحد الجيران، فقلت له بحزم: " توقف يا مايك! وعد إلى هنا!"، وعندما استدار، أشرت إليه ليأتي إليك. وعندما نفذ كلامك، جثوت على ركبتيك، فاتجه نحوك مسرعًا وضممتِه بين ذراعيك، ثم نهضتِ وجريت معه مرة أو مرتين حول الفناء. إن معرفته بأنه يُدخل السرور عليك، ويجعلك سعيدة، تعزز السلوك الإيجابي لديه بشكل فطبيعي.

وإذا لم يتوقف طفلك، فمن الأفضل أن تجري وراءه وتلتقطيه، وبذلك تكونين قد أديت مران اليوم الخاص بك.

انظري إلى طفلك "نظرة" تعكس استياءك. بالنسبة للعديد من الأطفال مرهفي الحس، من الممكن أن يجعلهم ذلك يتوقفون عما يفعلونه. يرغب الأطفال في قرارة أنفسهم في إرضاء والديهم؛ لذا فإن رفضك يقطع شوطًا طويلًا نحو تغيير سلوكه.

وأثناء قيامك بتأديب طفلك، يجب أن تركزي على بناء علاقتك معه.

إن اللعب مع أطفالك، والتحدث معهم، والغناء، والقراءة لهم (والسماح لهم بلمس الكتب المصنوعة من القماش والقابلة للغسل حتى لو كانت أيديهم لزجة)، وهدهدتهم، توفر لهم عاملًا محفزًا ملموسًا. أحب مشاهدة الأمهات الجدد وهن يقفن في محل البقالة يحملن أطفالهن، ويقمن بحركات إيقاعية مذهلة، والتي يمكنك تصميم موسيقى تتوافق معها، وأنا أطلق على هذه الأم اسم الأم الإيقاعية. ولكن كل ما يفعلنه هو جزء من تلك الحركات المهدئة التي اكتشفت الأمهات أن الرضع والأطفال الصغار يحبونها.

إحدى الألعاب المفضلة لدى الأطفال الصغار هي التقاط الأشياء، وإحضارها إليك، ووضعها في يدك حتى تقولي له: "شكرًا لك، عزيزي". ثم يلتقطها من يدك، ويلقيها على الأرض، ثم يذهب لإحضارها، ويعيدها إليك، ويضعها في يدك مرة أخرى.

ثم تدركين أنت ما يحدث، *يا إلهي! لقد فهمت، نحن نلعب الآن لعبة إحضار الجرو الصغير للكرة.*

يبدأ الأطفال امتلاك بعض القوة في عمر 18 شهرًا تقريبًا، حيث يدركون في تلك المرحلة من مراحل نموهم أن أدنى سلوك يظهرونه يثير رد فعل من قبل هؤلاء الأشخاص الكبار الذين يبدون لهم مثل العمالقة، حيث تبدو تجربة السبب والنتيجة رائعة وممتعة بالنسبة لهم، على سبيل المثال:

- لقد ألقيت وعاء الحبوب الخاص بي على الأرض، وبدأت أمي وكذلك الكلب في الركض. إنها لعبة مسلية للغاية.
- لقد أخذت لعبة أخي الصغير، وبدأ البكاء. وانتبهت إليَّ الجدة.
- لقد ألقيت هذا الجهاز اللامع (الهاتف الخلوي) الخاص بأبي في الحوض الكبير في قاعدة الحمام وشددت تلك اليد، فتوقف عن الرنين.

عندما يقوم طفلك بمثل هذه الأشياء، فهو لا يحاول أن يكون طفلًا سيئًا، إنه فقط يقيس رد فعلك؛ ليرى ما إذا كان سيفعل ذلك مرة أخرى أم لا. فإذا اندفعت لاهثة للإمساك بوعاء الحبوب قبل أن يسقط على السجادة، فسيرى هذا أمرًا ممتعًا ورائعًا، ومن المحتمل أن يجربه مرة أخرى.

فيما يلي بعض الإرشادات العامة للتعامل مع الأطفال الصغار:

- حافظي على الاتساق في أسلوب التأديب الذي تتبعينه في الوقت الحالي، وسوف تجنين ثمار ذلك خلال مسيرة تربية الأبناء فيما بعد.
- أطعمي طفلك على كرسي مرتفع، إنه ليس جائزة حصلت عليها من معرض المقاطعة الزراعي ويجب ألا ينتقل من حضن شخص إلى آخر ويتغذى مثل حيوان أليف. هو يمتلك مكانه الخاص، مثل أي فرد من أفراد الأسرة، وينبغي أن يجلس هناك حين يأكل.
- تدربي على التقاط طفلك، وإبعاده عن المكان، وتحويل انتباهه إلى شيء آخر.
- إنه يلعب لعبة تسمى الاختبار العملي؛ لذا كوني مستعدة للاستمتاع معًا.

يمكنك تدريب الأطفال الصغار على فعل ما تريدينه منهم، فهم مهيأون لذلك. ولكن مع تقدمهم في السن، تبدأ الخرسانة الأسمنتية الرطبة المكونة لشخصياتهم في التماسك، ومن ثم يستغرق تدريبهم وقتًا أطول. هذا هو السبب في أنك كلما بدأت في وقت مبكر في إرساء مبادئ التأديب القائم على الحب، وإنشاء علاقة وثيقة مع طفلك؛ يصبح الأمر أكثر سهولة.

لكن لا تقلقي؛ يمكنك أيضًا أن تبدئي من موقعك الحالي بالضبط، سواء كان ابنك يبلغ عامين أو 9 أو 15 أو 21 عامًا.

رسم خطة اللعب الخاصة بك

عندما يخوض مدرب كرة قدم جيد مباراة سواء في الكلية أم في مسابقة احترافية، لا بد أن يضع خطة لعب. ويدرس الفريق الآخر جيدًا، ويعرف أساليبه وطرق لعبه. يشبه الأطفال إلى حد كبير المدربين ذوي العقلية

الدفاعية، والذين يطبقون في الغالب نوعًا معينًا من الدفاع يمكن التنبؤ به في الشوط الأول. ثم يظهرون في الشوط الثاني شكلًا مختلفًا تمامًا من الدفاع. يجب أن يفهم صانع اللعب في لعبة كرة القدم الأمريكية الدفاع جيدًا، بالنسبة لأولئك الذين لا يعرفون الكثير عن كرة القدم منكم، هذا يعني أنه يجب عليه أن يرى مكان تمركز الجميع على الجانب الآخر من الكرة.

في كثير من الأحيان، يقوم صانع اللعب بتغيير خطة اللعب تجاه خط المناوشات حيث يتجمع اللاعبون، حيث توجد الكرة. قد يكون جاهزًا لالتقاط الكرة، ولكنه بعد ذلك ينظر إلى اليسار واليمين، ويدرك أنه قد ارتكب خطأ، لكن ليس لديه وقت للعودة إلى زملائه ليقول لهم: "*اسمعوا أيها الرفاق، لقد فكرت في الأمر بجدية، ووجدت أننا لا بد أن نغير خطة اللعب تمامًا*" . إذا فعل ذلك، فستنطلق صفارة الحكم، وسيُعاقب على تأخير المباراة؛ لذا فقد طور عباقرة كرة القدم في هذا العالم طرقًا بحيث لا يضطر صانع اللعب إلا إلى الصراخ ببعض الأرقام أو الكلمات أو إعطاء إشارات يدوية للاعبيه لإخبارهم بأن خطة اللعب قد تغيرت، وأن هذه هي خطة اللعب الجديدة.

وأنت أيتها الأم - أو أيها الأب - يجب أن تلعبي دور صانع اللعب أثناء تنشئة الأبناء. كما أنك تمتلكين أفضلية اللعب على أرضك. في بعض الأحيان، ستحتاجين إلى القيام بالأشياء بشكل مختلف؛ لأن طفلك يظهر نوعًا مختلفًا من السلوك. ولكن الأهم هو أن تظهري الاتساق والحب والحزم والحسم. عندما يرى الأطفال أن والديهم يحكمون سيطرتهم على خط المناوشات بحزم؛ فسيتبعون القواعد.

هل تتذكرين كم كنت متحمسة عندما تمكن طفلك الأول من الانقلاب على أحد جنبيه لأول مرة؟ ها أنت الآن، وبعد مرور عام ونصف العام، تتمنين أن يظل طفلك ثابتًا في مكانه مثل تمثال في إحدى الحدائق. لقد خسرت ثلاثة كيلوجرامات هذا الأسبوع وحده، بينما تحاولين مواكبة

ذلك الطفل البالغ من العمر عامين؛ والذي يُظهر بالفعل علامات تحوله إلى عداء أوليمبي. علاوة على أنك تشعرين بعلامات الحمل، لذلك هناك احتمال كبير أن يكون هناك طفل آخر في الطريق.

ويا له من احتمال مخيف!

اسألي أي طفل يتراوح عمره بين 7 و9 سنوات: "هل تعرف يا عزيزي متى تكون أمك غاضبة؟".

سوف يجيب: "نعم، عندما تبدأ برفع صوتها قليلًا في المرة الأولى، وفي المرة الثانية التي تقول فيها الشيء نفسه، ترفع صوتها أعلى. ثم تصرخ في المرة الثالثة، وحينها نكتشف أنها مصممة على تنفيذ ما تقوله، فنعرف أنه من الأفضل لنا أن نفعل ما تطلبه منا".

وهذا ما أسميه "ثلاثة أوامر بسعر أمر واحد"؛ حيث يستغرق الأمر من الآباء رفع أصواتهم ثلاث مرات حتى يستجيب لهم الأبناء.

لكنني أتساءل، من يدرب من؟ هل يقوم الوالدان بتدريب الطفل، أم أن الطفل هو من يقوم بتدريب الوالدين؟ ولكي نكون صادقين، في معظم المنازل، يقوم الطفل بتدريب الوالدين. فلا داعي لإطلاق التحذيرات، إذا كنت قد ذكرت بالفعل ما تريدين أن يفعله طفلك. في الواقع، تنم هذه التحذيرات عن عدم احترام الآخر؛ فكأنك تقولين: "نظرًا لأنك شديد الغباء ولن تفعل ما أطلبه منك من المرة الأولى، فسوف يتعين عليَّ إخبارك به ثلاث مرات".

يريد الأطفال إرضاء والديهم، ويتوقون إلى نيل استحسانهم؛ لذا فإن أفضل أسلوب يمكنك من خلاله تغيير سلوك أطفالك هو كلماتك وأفعالك التي تدل على استحسانك عندما يؤدون أداءً جيدًا أو يتحولون من سلوك سيئ إلى سلوك جيد.

من المهم أن يتميز أسلوبك بالاتساق خلال عملية التنشئة. فإلى جانب قيامك بدور صانع اللعب الذي يوجه اللاعبين، خاصة في عالم يسود فيه مبدأ حرية الفرد في فعل ما يريد. يمنح الآباء اليوم للأطفال

الكثير من الأشياء في وقت مبكر للغاية، وهذا في الواقع يتعارض مع ما يحتاج إليه الأطفال. كم عدد الأطفال الذين تعرفهم والذين لا يزالون في مرحلة رياض الأطفال، ومع ذلك يحملون هواتف محمولة؟ هل هم حقًّا بحاجة إلى هذه الهواتف؟ أو هل يمكن أن يستخدموا هاتفًا بسيطًا يمكن من خلاله إجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية، إذا قلنا إنه يجب أن يكون لديهم هاتف في مثل هذا العمر؟ كما أخبرني أحد المعلمين أخيرًا: "إن إعطاء الهاتف المحمول للطفل في وقت مبكر يشبه إعطاءه مسدسًا دون إخباره بأن الضغط على الزناد يمكن أن يكون خطيرًا".

لا يملك الأطفال أية فكرة عن وجود بشر غير أسوياء يترصدونهم في هذا العالم؛ لذا هل يجب حقًّا أن يكون بإمكانهم الولوج إلى كل شيء يمكن أن يقدمه له الإنترنت في هذه السن الصغيرة؟ وإذا كان أصدقاؤهم يفعلون هذا، فهل عليك اتباع خطواتهم؟ هل تريدين حقًّا أن يشبه طفلك بقية الأطفال، خاصة إذا كانوا يمسكون مسدسًا محشوًّا بالرصاص يمكن أن يضرهم؟

إذا كنت ترغبين في حدوث المصائب والفوضى في عائلتك فعليك أن:

- تفعلي كل شيء لأطفالك. كم عدد المشروعات العلمية التي رأيتها في معرض العلوم وكان من الواضح أن من نفذها هم الآباء وليس الأطفال؟
- تمنحي أطفالك كل شيء مبكرًا، لدرجة أن يشبوا وهم مؤمنون بأن الحياة ما هي إلا رحلة ممتعة في مدينة ديزني لاند، وهم من كبار الزائرين للمدينة.
- تتخذي كل القرارات بدلًا من أطفالك. وتمهدي لهم طرق الحياة، وتسمحي لهم بالعيش دون أية مسئوليات. مثل الأم التي اشترت لابنها أربع سيارات عندما بلغ الـ17، ليحطم أولها تمامًا عندما كان يقوم باختبار الحصول على رخصة القيادة. عليك أن تتخيلي ما سيكون عليه هذا الشاب عندما يبلغ الـ27 عامًا، خاصة أنه

من المرجح أنه ما زال يعيش في منزل والدته ويقتات على كروت ائتمانها.

- تنقذي طفلك من الأخطاء والفشل أو توابعهما حتي لا يشعر بالألم. مثل تلك الأم المتساهلة التي أعادت لابنتها ذات الـ 11 عامًا هاتفها دون علم أبيها بعد أن منعها من استخدامه. كان الوالد يرغب في مساعدة ابنته على تغيير نوعية الرسائل التي تتبادلها مع صديقاتها بعد أنه رأى عينة منها - كان يرغب في تعليمها مسئولية الكلمة. ولكن ماذا عن الأم؟ كل ما كانت تريده هو أن تكون ابنتها سعيدة وحسب.

إذا أخذت هاتف طفلك المحمول منه بسبب سلوكه السيئ، ثم أعدته إليه في غضون يوم أو يومين، فما الذي تعلمينه إياه حقًّا؟ أنت تعتقدين أنك تهذبينه، لكنك في الحقيقة تقومين بعمل سيئ. لقد علمت طفلك أنه إذا أخطأ، فكل ما عليه فعله لاستعادة ما يريده هو أن يقول لك: *"أنا آسف، لقد كنت مخطئًا. أرجوك سامحيني"، فتقوم الأم - أو الأب - مثل الفقمات المدربة، بتسليم الطفل ما يريده على غرار خدمة الغرف في الفنادق.*

ليست هناك مشكلة في أن تشعر الابنة بالحزن والبؤس لفترة من الوقت عندما ترتكب خطأ؛ حيث إن ذلك درس جيد في الحياة.

ما وجهة نظري الشخصية في هذا الأمر؟ إنني أرى أنك إذا قررت سحب الهاتف من طفلك، فليكن ذلك لمدة أسبوع على الأقل. صدقوني، إن قضاء بضع ساعات قليلة من دون هذا الجهاز، ستبدو للطفل بمنزلة التعذيب (تمامًا مثلما ستشعرين إذا لم تتمكني من استخدام هاتفك المحمول)، ولكن إذا كنت تريدين أن تجعليه درسًا دائمًا لا يُنسى، فلا تستسلمي بسهولة. عندما تطلب ابنتك الحصول على هاتفها قولي لها: "عندما تتحدثين معي بهذه الطريقة، وترسلين رسائل غير مناسبة للآخرين، فإن كلا

الأمرين يجعلني لا أرغب في منحك أي شيء من شأنه أن يجعل حياتك أكثر راحة" ، ليست هناك مشكلة في أن تشعر الابنة بالحزن والبؤس لفترة من الوقت عندما ترتكب خطأً؛ حيث إن ذلك درس جيد في الحياة.

إن الآباء والأمهات الذين لا يتسم أسلوبهم في التأديب بالاتساق، يحرمون أطفالهم من فرصة الاعتماد على أنفسهم، وتعلم المسئولية والمساءلة، وهما صفتان مهمتان للغاية في اكتساب البالغين حياة متوازنة ومعتدلة.

إننا نعيش في مجتمع يمنح الفرصة لأي شخص أن يفعل ما يريد. ولهذا السبب على وجه التحديد، عندما ينتقل الأطفال إلى المدرسة الإعدادية ثم المدرسة الثانوية، يحتاجون إلى رؤية سليمة وواقعية لشخصيتهم ودورهم في هذا الكون. إن القيام بالأشياء *نيابة* عنهم، لن يحقق لهم ذلك، أما السماح لهم بالإسهام بدور في الأسرة من شأنه أن يفعل ذلك. واتباع أسلوب تأديب يتسم بالحب والاتساق من شأنه أن يفعل ذلك أيضًا.

بالطبع قد تفشلون في بعض الأحيان، وتدعون الأمور تفلت من بين أيديكم، لكن عندما يحدث ذلك، لا تقسوا على أنفسكم واستعيدوا ثقتكم، ولا توجهوا اللوم لأنفسكم، فلا يوجد شخص مثالي.

لكن أنا أضمن لكم أن الثبات على المبدأ أو اتساق التصرفات والأفعال هي خطة اللعب الفائزة في كل مرة.

فلتجربوا فقط، وسترون النتائج.

أسئلة مهمة

1. كيف كانت أيامك الأولى مع طفلك؟ اذكري بعض القصص. إذا كنت تعرفين ما تعرفينه الآن بشأن تربية الأبناء، فهل تعتقدين أنك كنت ستتعاملين مع أي من المواقف السابقة بشكل مختلف؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هي المواقف، ولماذا؟

2. ما التحديات التي واجهتها مع طفلك الصغير؟ هل جربت أيًّا مما يلي؟

- أبعدت طفلك عن المكان، وصرفتِ انتباهه لشيء آخر.
- قلت له لا.
- أبقيت نبرة صوتك حازمة، ولكن دون غضب.
- نظرته إليه "نظرة" ذات معنى.

إذا كنت قد جربتها، فما الذي نجح منها؟ وما الذي لم ينجح؟ كيف استجاب كل طفل من أطفالك للأسلوب نفسه بشكل مختلف؟

3. في المشكلات التي تواجهينها مع أطفالك الأكبر سنًّا، كيف يمكنك أن تصبحي صانع اللعب الذي يضع خطط لعب مناسبة، ويوجه الآخرين؟ هل تجعلينهم يعيشون حياة مرفهة، أم تفعلين كل شيء نيابة عنهم؟ كيف أثر ذلك على تطورهم؟ وعلاقتهم بك؟

4. ما مدى اتسام أسلوبك الخاص في التربية بالاتساق؟ هل تفعلين ما تقولين إنك ستفعلينه؟ لم ولم لا؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما الذي يدفعك للاستسلام في النهاية والرضوخ لهم؟

5. كيف يمكنك وضع روتين دائم، وإرساء النظام والانضباط بشكل أكثر فاعلية في حياة أطفالك اليومية؟ فكري مليًّا في خطة العمل الجديدة الخاصة بك.

6

التصور أم الواقع؟

ما أهم ثلاث طرق يتعلم من خلالها الأطفال، ولماذا يعتبر ما يتصوره طفلك أكثر أهمية مما يحدث بالفعل؟

من المحتمل أن تكوني قد سمعت عبارة: "ينبع الجمال من عين الناظر". حسنًا، فعين الناظر ترى ما هو أكثر من الجمال.

عندما كنت أبلغ 17 عامًا، تم استدعائي للإدلاء بشهادتي في المحكمة حول حادث سيارة شاهدته. أتذكر أنني كنت أفكر، كم بدا غريبًا أن الشاهدين الآخرين على الحادث لم يلاحظا ما حدث بالضبط. كنت *أعلم* أنني كنت على حق. كانت السيارة المخطئة هي السيارة الزرقاء، وليست السيارة الحمراء التي حددوها. كما أن السيارة الزرقاء كانت متجهة شرقًا وليس غربًا!

لقد تعلمت في قاعة المحكمة بشكل مباشر مفهوم "عين الناظر" أي أن ما تراه وتفكر فيه قد لا يكون حقيقة، ولكنه يبدو كذلك بالنسبة لك.

وينطبق الشيء نفسه على علاقتك بطفلك؛ إن تربية طفلك باستخدام أسلوب التأديب الواقعي تمتلك "عينًا" خاصة بها يُنظر من خلالها لكل

شيء أيضًا. ويعد أحد أهدافك الرئيسية لاستخدام التأديب الواقعي هو مساعدة طفلك على التفكير والتعلم، ولكن لكي تنجح، عليك أن تفهم ما الذي يشكله الواقع بالنسبة لطفلك.

أيًّا كان رأيك أو مقدار معرفتك بشأن موقف ما من منظور التأديب، فإن الواقع يكمن في الكيفية التي يرى بها طفلك الموقف. ما حدث بالضبط ليس هو المهم، بل ما يعتقده *طفلك* هو ما يعد كذلك، فتصوره هذا هو الواقع الذي يجب أن تتعاملي معه.

كيف تعرفين ما هو "الواقع" بالنسبة لطفلك بالتحديد أي الحياة كما يراها؟

من المهم في البداية فهم ثلاث طرق رئيسية يتعلم الأطفال من خلالها.

يتعلم الأطفال من خلال ترتيب الولادة

لماذا يتشاجر أول طفلين لك كثيرًا رغم أنه لا يفصل بينهما سوى عامين فقط؟ لماذا يتصرف ابنك البكر كأنه يسعى للكمال؟ لماذا تشعرين دائمًا بأنك عالقة بين الضحك مع العائلة على ما يفعله طفلك ورغبتك في معاقبته عقابًا شديدًا؟

تكمن الإجابات عن كل تلك الأسئلة في ترتيب ميلاد الأبناء، أي الترتيب الذي ولد به كل طفل وفقًا لتاريخ ميلاده أو تاريخ كفالة الأسرة له. ترتيب المواليد له آثار هائلة على كيفية تعلم كل طفل في عائلتك للواقع وإدراكه؛ وذلك لأن العائلة تتغير مع ولادة كل طفل جديد، وهذا يعني أن كل طفل يعمل من وجهة نظر مختلفة عن الآخر.

الأطفال أذكياء للغاية، إنهم دائمًا ما ينظرون إلى من فوقهم في شجرة العائلة. على سبيل المثال، لم يكن لدى طفلك البكر سوى شخصين بالغين فقط، وهما أحد الوالدين أو كلاهما، ليتعلم منهما عندما ولد ونشأ في عائلتك؛ لذا فليس من المستغرب أن يميل الابن البكر إلى التصرف

كأنه شخص بالغ. أما الطفل الثاني فينظر إلى الابن البكر وسرعان ما يدرك الأمر، فيقول في قرارة نفسه "*على أية حال لا يمكنني التنافس مع هذا الطفل المثالي، فلماذا أحاول من الأساس؟*"، لهذا السبب من المرجح بشكل كبير أن يختلف طفلك الثاني عن طفلك الأول. وماذا عن الطفل الرضيع؟ إنه يراقب ما يفعله شقيقاه البكر والأوسط، ويتعلم كيفية تسيير الأمور لصالحه. ولن يستغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن يصبح محترفًا في ذلك.

يبدو الأمر مدهشًا، أليس كذلك؟ لقد نشأ جميع أبنائك في منزل واحد، لكنهم مختلفون تمامًا.

الابن البكر، والابن الوحيد

الغالبية العظمى من المرشحين للرئاسة الأمريكية هم من الأبناء البكر، أو البنات البكور، أو الأبناء الوحيدين، أو غالبًا ما يكونون أول ذكر أو أول أنثى يولدون في الأسرة، ذلك لأن الأبناء البكور يميلون دائمًا إلى تحقيق التفوق في أي شيء يفعلونه، كما أنهم يتسمون بالصدق والضمير اليقظ ويميلون للتنظيم الشديد وتحديد خطواتهم، ولا يتسمون بالمرونة في التفكير. كما أن لديهم إحساسًا قويًّا بالصواب والخطأ، ويرون أن هناك "طريقة صحيحة" دائمًا للقيام بالأشياء. إنهم قادة بالفطرة وموجهون نحو تحقيق الإنجاز، ويتعلمون المشي والكلام في وقت مبكر، ويكتسبون مفردات أكبر في سن أصغر؛ لذا ليس من المستغرب أنه في وقت لاحق - في المدارس الثانوية والجامعات - غالبًا ما تكون مجتمعات الصفوة مليئة بالأبناء البكر.

كما يميل الأبناء البكور إلى المثالية، ومواجهة المواقف والتحديات الجديدة بقدر كبير من الحذر، فهم لا يحبون ارتكاب الأخطاء. حتى لو كانوا يعرفون الإجابة عن سؤال يطرحه المدرس في الفصل، فإنهم لا يرغبون في الإجابة عنه. كما يرغبون دائمًا في أن يكونوا على صواب

و"مثاليين" في كل مرة. وهذا ليس مفاجئًا؛ لأن الوالدين اللذين يمران بتجربة تربية الأبناء لأول مرة يميلان إلى تجربة كل أساليب التربية على الطفل البكر. وعادة ما يبالغ الوالدان في تربيتهما، وفقًا لقواعد صارمة للغاية، ويتوقعان منهم دائمًا تحقيق أعلى المستويات في كل شيء، ودائمًا ما يخضعون للرقابة الأبوية المشددة. وهذا هو السبب أيضًا في أنهم غالبًا ما يكونون صادقين وجديرين بالثقة من الأشقاء الذين يأتون من بعدهم. كما ستجد آلاف الصور التي توثق كل تحركاتهم منذ فترة طفولتهم فصاعدًا.

فقط الطفل الوحيد هو من يمتلك جميع سمات شخصية الابن البكر ويضيف إليها. فالكتب هي أقرب أصدقائه، ويتصرف بما لا يتماشى مع سنوات عمره - وكأنه طفل بالغ في سن 7 أو 8 سنوات. يعمل بشكل مستقل. ولا يمكنه فهم سبب قتال الأطفال في العائلات الأخرى.

الابن الأوسط أو الابن الثاني

يصعب إلزامه بالقيام بأي شيء مقارنة بباقي الأبناء، وأنا أتفق مع هذه الحقيقة: فغالبًا ما تكون سمات الابن الأوسط عكس سمات الأطفال الذين يسبقونه في ترتيب الولادة داخل العائلة. إذا كان الابن البكر تقليديًّا للغاية، فسيكون الابن الثاني غير تقليدي تمامًا. فغالبًا ما يعتمد الابن الأوسط على نفسه ويتصرف بشكل مختلف وغير متوقع، فهو يتسم بروحه التنافسية وإخلاصه، ورغبته الدائمة في تكوين الصداقات، كان "ستيف فوربس" الابن الأوسط في ترتيب الولادة وكذلك "بيل جيتس".

عادة ما تكون حياة الابن الثاني، سواء كان ذكرًا أو أنثى، أسهل قليلًا من حياة الأخ أو الأخت الأكبر؛ حيث لم يعد الوالدان متشددين في تطبيق كل أساليب التربية الحديثة كما فعلا مع ابنهما البكر. كما يميل الابن الأوسط بحكم ترتيبه في الولادة إلى لعب دور الوسيط، فهو يتجنب الصراع بقدر المستطاع، لكنه يعرف كيف يدبر أموره بنفسه؛ نظرًا لأن

ترتيبه في الولادة يأتي بين شخصين مميزين جدًّا في الأسرة وهما الابن الأكبر والابن الأصغر. ونظرًا لأن الابن الأكبر عادة ما يكون في دائرة الضوء من أجل تحقيق التفوق والإنجاز، وأن الطفل الأصغر يحتاج إلى المراقبة؛ لأنه عادة ما يكون على وشك إحداث مشكلة ما، فغالبًا ما يتغافل الوالدان عن ملاحظة الابن الأوسط، فمن المحتمل ألا تتم ملاحظة عدم تناوله إحدى الوجبات العائلية؛ لذلك يميل بشدة إلى تكوين الصداقات، ويتعلم أن يكون مستقلًّا في جميع الظروف.

الابن الأخير، أو الرضيع

عادة ما يكون هؤلاء الأطفال الرضع اجتماعيين، وودودين، ويألفون جميع الأشخاص، فهم غير معقدين، وعفويون ويتسمون بروح الدعابة، ويتمتعون بمهارات اجتماعية عالية؛ فالحياة بالنسبة لهم مثل الحفلة؛ لذا ليس من المستغرب أن يكون ترتيب الولادة للعديد من الفنانين داخل أسرهم هو الأخير.

عادة ما يكون الابن الأخير ماهرًا للغاية في التلاعب بالآخرين، ومن المرجح أن يفلت من العقاب، ويكون أقل عرضة للعقاب، ولهذا يرجع السبب إلى أن أشقاءهم الأكبر سنًّا يتصرفون بذكاء ويحاولون استغلالهم من خلال إرسالهم للحصول على وجبة خفيفة ليلًا أو جعلهم يتفاوضون مع الوالدين بشأن الذهاب للنوم في وقت متأخر عن الوقت المحدد.

غالبًا ما يحتفظ الطفل الرضيع باسم التدليل الخاص به حتى في مرحلة البلوغ. إذا كنت الابن الأول في الأسرة، فمن المحتمل أن تحتفظ باسمك الكامل في مرحلة البلوغ، وهو "كلايتون فولرتون الثالث"، أما إذا كنت الطفل الأخير، فمن المرجح أن تحتفظ باسم التدليل الخاص بك وهو "كلاي" أو كما كان يناديك إخوتك "أيها الصغير".

عوامل أخرى

ربما تقول لي: "ولكن أطفالي يا دكتور ليمان، وفقًا لترتيب ولادتهم، يختلفون عن فئات الأطفال التي ذكرتها؛ حيث يتصرف ابني الأوسط مثل التصرفات المدرجة في فئة الابن الأكبر، ويتصرف ابني الأكبر مثل التصرفات المدرجة في فئة الابن الأخير".

وهنا يحين التحدث عن العوامل الأخرى، وإليك السبب وراء إمكانية أن يكون لديك أكثر من ابن يمتلك سمات الابن الأكبر أو الابن الأوسط أو الابن الأخير في أسرة واحدة، أو السبب وراء إمكانية تبادل الأدوار بين أطفالك:

الفجوات العمرية. عندما تكون هناك فجوة مدتها خمس سنوات بين الأطفال من الجنس نفسه، عليكِ أن تبدئي برسم خط بعد الطفل الأول والبدء في ترتيب الأبناء من جديد.

ذكر أم أنثى. لست مضطرًّا إلى أن تكون عالمًا في مجال الصواريخ لتدرك أنه إذا كان هناك أربعة أولاد وفتاة واحدة في أسرتك، فهناك شيء فريد متعلق بأحد أطفالك! انتبه بشكل خاص لرسائل الجنس الآخر. كيف يعامل الأب ابنته؟ كيف تعامل الأم ابنها؟ إذا أفرط الأب في حماية ابنته الأكبر سنًّا لأنها فتاة، فقد ينتهي بها الأمر إلى خصائص المولود الأخير، وإذا كانت الأم تدلل الابن الأكبر لأنه صبي؛ فقد ينتهي به الأمر إلى اكتساب سمات رضيع العائلة المدلل.

الاختلافات الجسدية. إذا كان يبلغ طول ابنك البكر "فليتشر" 150 سم، أما طول "موزي" الصغير فيبلغ 167 سم، فمن المحتمل أن تتم معاملة "موزي" على أنه الأكبر و"فليتشر" الأصغر. لماذا؟ بسبب الطريقة التي يُنظر بها إليهما، وينطبق الشيء نفسه على الابنة الثانية التي هي أجمل في عيون العالم من الابنة البكر.

المشكلات الذهنية أو الجسدية أو الاحتياجات الخاصة. إذا كان أحد أطفالك يعاني أي نوع من هذه المشكلات (وعادة ما أطلق عليهم اسم

" الأطفال الاستثنائيون ") ، فإن الطفل الذي يليه في ترتيب الولادة سوف يأخذ مكانه عادة.

العائلات المختلطة. هل تتذكر الإعلان التجاري القديم لبطاقة أمريكان إكسبريس، والذي كان يقول: "لا تغادر المنزل من دونها!"؟ هذا الأمر ينطبق على ترتيب ولادة الأطفال أيضًا ، فالأطفال يصطحبونه أينما ذهبوا ، ويؤثر على كل ما يفعلونه. فالعائلات المختلطة لا تمتزج، بل تتصادم، وسيكون الأمر أكثر صعوبة إذا كان الأطفال من الفئة العمرية نفسها. فإذا ما تزوجت بامرأة أخرى، وعاش طفلك البكر البالغ من العمر 11 عامًا ، والابن البكر لزوجتك الجديدة البالغ من العمر 12 عامًا تحت سقف واحد ، فستقع معارك لا محالة. وما يزيد الأمر سوءًا أنه قد تسود لدى العديد من العائلات المختلطة مشاعر عارمة من الغضب. عادةً ما يؤدي " المزج " إلى نتائج جيدة عندما تكون مجموعة واحدة من الأطفال أكبر سنًّا من الأخرى بكثير؛ نظرًا لوجود منافسة أقل كثيرًا بين الأطفال في سن 5 أعوام و15 عامًا.

كفالة طفل. عادة لا تُحدث الكفالة فرقًا في ترتيب ولادة الأطفال إلا إذا تمت كفالة طفل رضيع، وعليك أيضًا أن تضع في اعتبارك الفجوة العمرية. إذا كان الطفل الذي تكفله هو الأصغر من بين أربعة أبناء ، ولكن الفجوة العمرية بينه وبين ثاني أصغر طفل لديك أكثر من خمس سنوات، فأنت بذلك تربيه بشكل أساسي كابن بكر أو ابن وحيد. وإذا كنت قد كفلت طفلًا يبلغ من العمر 5 سنوات أو أكثر ، فعليك إدراك أن " منطقه الخاص " أي الطريقة التي ينظر بها إلى الأفعال والكلمات والأحداث ويفسرها من خلالها قد تشكلت لديه بالفعل.

انتقاد الأبناء. الأمر هنا متعلق بالوالدين إلى حد كبير. هل تتصيد الأخطاء لأبنائك؟ هل تُلزم نفسك والآخرين دائمًا بالقيام بالعديد من الأمور؟ وتقول: "*يجب عليك* أن تفعل هذا. وأنت يجب *عليك* أن تفعل ذاك". عادة ما تساعد مثل هذه الأمور في الحياة المهنية، لكن لها أثرًا

مدمـرًا فـي الحيـاة المنزلية. إن محاولـة انتقـاد طفلك بشـكل دائم ليكون جيدًا في كل شيء ليست شيئًا عمليًا.

يمكـن للوالـد الـذي ينتقـد أبناءه كثيـرًا أن يدمـر ابنه البكـر، إذا كان هنـاك ولـدان في الأسـرة، وكان أحد الوالدين شـديد الانتقاد، خمن ماذا سـيحدث! سيصبح الابن الأكبر ساذجًا ومماطلًا، وسيكون حساسًا للغاية تجاه النقد؛ لأنه يشعر بأنه لا يرقى إلى المستوى المطلوب دائمًا، وسيتفوق الابن الثاني على الابن البكر.

نصائح للتعامل مع الأطفال بشكل صحيح حسب ترتيب الولادة

نظـرًا لأن ابنـك البكـر كان محور الاهتمام، فليس من المسـتغرب أن يفكـر في شـقيقه الأصغـر على أنه دخيل، فقد تحول انتبـاه الوالدين فجأة إلى ذلك الطفل الضعيف، ولم يعودا يهتمان بابنهما البكر كثيرًا، فلم يعد هناك متسع من الوقت له.

ولكـي يتأقلـم ابنـك البكـر مـع الوضـع، فـإن أكثـر مـا يحتـاج إليـه هو التواصل والمشـاركة. عليكِ أيتها الأم أن تتحدثي إلى طفلك البكر عندما تكونين حاملًا في الطفل الثاني، وتشـرحي له ما يحدث لك، وتحدثيه عن الجنين الذي يتكون داخل أحشائك. دعي طفلك البكر يشعر بركلات أخيه الصغيـر أو أختـه الصغيـرة داخل بطنـك. إذا كنت سـتقدمين على كفالة طفـل، فشـاركي ابنك البكر بعض أجزاء من رحلـة الكفالة هذه، كأن تريه صـورًا لهـذا الطفل الذي سـتكفلينه، وتخبريه بالمكان الـذي أتى منه. من خـلال القيـام بهذه الأمور، فإنـك تهيئين ابنك البكر- الذي يرغب بشـدة في معرفة التفاصيل - للاستعداد لاستقبال هذا الطفل الجديد، وتجعلينه يتقبل حقيقة أنه سيشغل جزءًا من وقت الأم والأب.

بمجـرد وصـول المولـود الثانـي، افعلي كل ما بوسـعك لإشـراك طفلك البكـر فـي رعايـة الطفـل. حتـى الطفل البالـغ من العمـر عاميـن يمكنه - تحت إشـراف أحد الوالدين - المساعدة في حمل زجاجة الحليب أو جلب

الحفاضات والمناديل المبللة. وفي خضم انشغالك بالمولود الجديد، طمئني ابنك البكر بأنه مهم أيضًا، كأن تقولي له: "عزيزي، أحبك كثيرًا، ستظل دائمًا طفلي الأول الجميل، وأنا ممتنة جدًّا لمساعدتك لي في رعاية هذا الطفل الرضيع".

تؤتي هذه الإستراتيجيات أيضًا ثمارها مع الطفل الثاني عندما يُولد الطفل الأخير. مع كل ولادة لطفل جديد في الأسرة، سيسعى من سبقه في ترتيب الولادة لتحديد مكانه في الأسرة وفي المجتمع ككل. إذا شعر بالحب والتقدير والاهتمام والقدرة على الإسهام في المنزل، فسيشعر بالرضا عن نفسه. وبعد ذلك، عندما يذهب إلى رياض الأطفال، ثم المدرسة الابتدائية والإعدادية، والثانوية، ثم الكلية، سيكون أكثر جاهزية واستعدادًا.

أهم شيء يجب تذكره فيما يتعلق بترتيب المواليد هو أن شخصية كل طفل تتأثر بشكل مباشر بشقيقه الذي لا يشبهه إلا *قليلًا*، ويسبقه مباشرة في ترتيب المواليد.

شخصية كل طفل تتأثر بشكل مباشر بشقيقه الذي لا يشبهه إلا قليلًا، ويسبقه مباشرة في ترتيب المواليد.

كان لدى "مات" أخ ذكي ومفوه يكبره بعام ونصف العام، وكان متفوقًا في المدرسة، وهو أمر شائع بالنسبة للأبناء البكر. كان "مات" يتمتع بالقدر نفسه من الذكاء في الدراسة؛ فقد كانت عائلته بأكملها تتمتع بالذكاء والتفوق الأكاديمي - لكنه شعر بالإحباط بسبب قدرات أخيه، وكان يشعر بالغيرة من إنجازاته؛ لذلك حاول نيل التقدير وتحقيق التفوق بطرق أخرى. ونظرًا لأن شقيقه الأكبر كان متخصصًا في المجال العلمي، قرر "مات" أن يكون رياضيًّا من أجل نيل التقدير.

غالبًا ما يختار الطفل الثاني التخصص في مجال لن يضطر فيه إلى التنافس المباشر مع أخيه أو أخته الأكبر منه.

هنــاك شــيء واحـد مؤكـد وهــو أن كل طفـل فــي عائلتـك له شـخصية متفـردة. لطالمـا كان أمرًا رائعًا أن أشـاهد ابنتـيَّ الكبريين اللتين يفصل بينهما 18 شهرًا فقط، تنتقيان حلوى من المتجر. يمكن أن تقف "هولي"، وهي الابنة البكر، هناك لمدة 90 دقيقة، وتقيِّم كل الاحتمالات؛ فقد كانت تقـرأ المكونـات وتقارن الأوزان والأحجام لتتأكـد من حصولها على أفضل حلوى بأقل سعر. أما "كريسي"، الطفلة الثانية، فكانت تختار ما تريد في غضـون بضـع دقائق أو أقل، فقد كانت الابنة الأولـى تقيِّم الأمر جيدًا، أما الثانية فكانت تختار فحسب.

كانـت "هولـي" تفـوق أختهـا الصغـرى قليـلًا. كانـت تقول لهـا: "ألا تريدين تلك العملة ذات العشرة سنتات يا كريسي، انظري إلى تلك العملة ذات الخمسـة سـنتات، ألا تبدو أكبر منها؟ دعينا نتبادلهما". كانت ذكية للغاية ومن الصعب مجاراتها، ولكن "كريسي" تمكنت من تحقيق التفوق أيضًـا رغم ذلك، فقـد انتهى المطاف بكلتيهما بالعمـل في مجال التعليم، وقد أسـعدنا هذا الأمـر كثيرًا؛ حيث تعمل "هولـي" مديـرة ولديهـا مـا يقـرب مـن 20 موظفًـا تحت قيادتها. أما "كريسـي" فكانـت تعمـل معلمـة رياض أطفـال، وهي الآن نائبـة مديـر، وتحـب أيضًـا تطويـر المناهـج الدراسـية. فلـم يؤثـر ترتيـب الولادة على شـخصيتهما فحسـب، بل أثر أيضًا على مساراتهما المهنية كذلك.

الواقع بالنسبة لطفلك هو ما يلاحظه ويدركه، لهذا السبب من المهم للغاية أن تخبر كل طفل من أطفالك بأنك تحبه وتهتم به فقط لشخصيته الحقيقية وليس لأي اعتبارات أخرى.

لـذا راقب أطفالك ولاحظ اختلافاتهم. والأهم من ذلك، هو أن تدرك كيفيـة اسـتجابتك لتلـك الاختلافات، هل تميل إلى تفضيـل طفل على آخر (ربما يكون هو من يشـبهك أكثر) حتى ولو بشـكل بسـيط للغاية؟ الأطفال يدركـون أدق التفاصيـل بشـكل مثيـر للدهشـة. تذكـر أن الواقـع بالنسـبة لطفلك هو ما يلاحظه ويدركه؛ لهذا السـبب من المهم للغاية أن تخبر كل

طفل من أطفالك بأنك تحبه وتهتم به فقط *لشخصيته الحقيقية، وليس لأي اعتبارات أخرى.*

إذا كنت تريد معرفة المزيد عن ترتيب المواليد، فاقرأ كتابي *Birth Order Book*؛ فهو سيساعدك على التعامل مع أطفالك، وشريك حياتك، وزملائك في العمل وأي شخص آخر مهم.

يتعلم الأطفال من خلال "رحلات استكشاف السلطة"

كانت "ريا" أمًّا لطفلين يبلغان من العمر 4 و6 سنوات، وتعمل بدوام جزئي للمساعدة على تغطية نفقاتهما. عندما قابلتها، كانت مرهقة بشدة، فهي مثل باقي الأمهات بشكل عام يقع كل شيء على عاتقها.

بعد أن استمعت إلى سلسلة من الأشياء التي كانت تقوم بها، قلت لها: "يا إلهي! يبدو أنك بحاجة إلى بعض الراحة".

نظرت إلي، ثم بدأت تضحك حتى انهالت الدموع على وجهها، وقالت: "نعم، أنا بالفعل بحاجة إلى بعض الراحة، ولكن كيف يمكنني الحصول عليها؟".

كانت متزوجة من شخص متسلط يعتقد أن مهماتها بالترتيب هي: (1) أن تكون تحت أمره طوال الوقت، (2) أن تلبي كل احتياجات أطفالها لكي تبقيهم بعيدين عن زوجها، (3) إيجاد طرق لزيادة دخل الأسرة؛ ما أدى إلى خروجها للعمل.

كانت "ريا" تحاول حل جميع مشكلات أسرتها وحدها، وقد أصبحت مجرد خادمة لأطفالها تتحمل تقلباتهم المزاجية دون تذمر. وفوق كل هذا، كان زوجها بحاجة لأن يتم إيقاظه من غفلته وبسرعة (كم أرغب أن أوجه له ركلة موجعة لكي يستفيق). كانت تحتاج حقًّا لقراءة كتابي *Have a New Husband by Friday*.

لطالما اعتقدت أن موطن الرجل الطبيعي هو منزله، وليست هناك طريقة أكثر عملية يمكن للزوج بها إظهار الحب لزوجته من المساعدة في

رعاية الأطفال كلما أمكن ذلك. هذه ، أيها السادة، هي الكيفية التي يمكن من خلال إظهار الحب لزوجاتكم!

الابتعاد لبضع ساعات عن الأطفال أمر مهم للغاية لأي أم. لا يعد القيام ببعض المهمات البسيطة والأعمال التي تتطلب وقتًا بسيطًا لإنجازها، بمنزلة وقت ترفيهي للأم؛ حيث تحتاج جميع الأمهات إلى وقت للاسترخاء وعدم التفكير في أي شيء سوى الراحة أو الاستمتاع.

لكن معظم الأمهات يشعرن بالذنب، ويتساءلن: *"ماذا لو ابتعدت عن طفلي قليلًا وكان بحاجة إليَّ؟"*. من المثير للسخرية أن الأمهات اللواتي يعملن خارج المنزل ينتابهن دائمًا هذا الشعور بالذنب، في حين أنه لا يخطر عادة ببال الآباء أي شيء من هذا. ما السبب إذن؟ ربما لأن الأمهات مبرمجات على تلبية كل الاحتياجات الصغيرة لأطفالهن. تُنشئ متلازمة "أمك دائمًا في خدمتك" بيئة قد يبدأ فيها الطفل الاعتقاد أنه لا يمكن أن يعيش إلا في وجود أمه؛ لذا إذا خرجت أمه من الباب، ماذا يحدث؟ يبدأ البكاء. وإذا بقيت الأم إلى جانبه بسبب شعورها بالذنب لتركه، فسرعان ما يتعلم الطفل أن البكاء والصراخ يؤتي ثماره، ما النتيجة إذن؟ يتشكل لدينا طفل يسعى للسلطة من خلال استخدام الدموع ونوبات الغضب للتلاعب بأمه وبأبيه أحيانًا حتى يفرطا في التواجد والمشاركة في حياته.

مرة أخرى، ذرف الدموع والدخول في نوبات الغضب هي "سلوكيات قصدية". يقوم الطفل في الواقع "برحلات استكشافية للسلطة" ليرى من الذي سيهيمن، ويسيطر، ويفوز، ويتولى القيادة. ماذا يقول الطفل فعلًا؟ "أنا من يفرض سيطرته هنا حقًّا"؛ ففي كل رحلة استكشافية للسلطة، يتعلم الطفل المزيد من الأساليب الناجحة وغير الناجحة في التعامل مع أمه وأبيه.

تذكر أن السلطة لا تأتي دائمًا في الشكل الذي تتوقعه. نعم، يمكن للأطفال الصاخبين والعدوانيين أن يكونوا متمردين صغارًا يشقون طريقهم في الحياة، لكن الأطفال الخجولين والهادئين يمكن أن يصبحوا

أيضًا شخصيات قوية. كلا النوعين جيد جدًّا في جعل والديه يشاركان بشكل مفرط في حياته.

جميع الأطفال أنانيون، وخلال عمرهم الصغير بشكل عام، لا يمكنهم الحصول على ما يكفي من والديهم، وسيفعلون كل ما في وسعهم لإبقائهم في حالة من القلق والتوتر.

لكن، ما الغرض من هذا السلوك الذي يهدف إلى فرض السلطة؟ الهدف هو جذب الانتباه؛ حيث يريد الأطفال دائمًا جذب انتباه البالغين، ونيل اهتمامهم، وسيحصلون على ذلك بطريقة أو بأخرى. وإذا لم يحصل الطفل على ذلك بوسائل إيجابية، مثل تنظيف المطبخ أو الحصول على درجات جيدة في المدرسة، فقد يحاول لفت الانتباه إليه بطرق سلبية، مثل ذرف الدموع والدخول في نوبات غضب، حيث يجد الطفل هذه الطرق مفيدة للغاية في حصوله على أي شيء يريده.

السلطة لا تأتي دائمًا في الشكل الذي تتوقعه.

لقد رأيت أخيرًا أمًّا مع طفل صغير تجره خلفها... أو ربما كان العكس؛ فقد كان الطفل يسيطر على أمه تمامًا.

كانت تحذره في كل مرة يحاول فيها أخذ أحد شيء من فوق الرف، وتقول له: "لا تلمس ذلك، لن أقول لك هذا مرة أخرى". لكن كما لاحظت، فقد كررت الكلام نفسه ثلاث مرات.

عندما أخبرته بأنه لا يمكنه الحصول على لعبة معينة، شعر بالإحباط وبدأ الصراخ في ممر متجر وول مارت.

فماذا فعلت الأم؟ حاولت التحدث معه لإقناعه بالتوقف عن الصراخ، لكن هذا الأمر زاد من سلوكه الغاضب أكثر حتى انتبه الكثير من الأشخاص، وأخذوا ينظرون إليهما.

ثم رأيتهم لاحقًا في ممر الخروج، وكان الطفل يمسك اللعبة في يده. من برأيك هو المسيطر حقًّا في هذا الموقف؟ إنه الطفل، ومن هذا نتعلم أن هناك سلاحًا آخر يستخدمه بعض الأطفال لجذب الانتباه

وهـو أسـلوب "أنا حزين للغايـة". لقد أصبحوا بارعيـن للغاية في محاولة كسب تعاطفك معهم من خلال إظهار حزنهم الشديد.

ورغـم ذلـك، فإن كل هـذه السـلوكيات - والتي تتضمـن ذرف الدموع، والدخـول فـي نوبات غضـب، والنفور، وإظهـار الحزن الشـديد - مدفوعة بقوة الطفل وسلطته عليك. إنها طريقة يوصل بها الأطفال بعض الرسائل للكبار مفادها: "يمكنني التحكم فيك. يمكنني السيطرة عليك. أستطيع الفوز. يمكنني أن أجعلك تفعل أي شيء أريده".

الآباء ليسوا أغبياء، ويدركون ذلك جيدًا عندما يقوم الطفل بخداعهم، ويكـون ردهـم المعتـاد هـو: "لا يمكنك فعل ذلـك معي! ألا تعـرف من أنا؟ أنا والدك أو [والدتك]!".

لكـن هذا لا يهم طفلك عندما يقوم باختبـار الحدود المفروضة عليه، واستكشـاف نتائـج ردود أفعالـه. ولهـذا إذا تعاملتِ مع المحـاولات الأولية لفرض السـلطة التي يقوم بها طفلك بشـكل مناسـب؛ يمكنـك منع الكثير من المشـكلات في المسـتقبل. لكـن الكلمات لا تكفي، فلا بـد من إقرانها بالإجراءات المناسبة حتى لا ينساها الطفل أبدًا.

لنفترض يـا سـيدتي أن طفلك قـد دخل في نوبـة غضب أثنـاء قيامك بتحضيـر العشـاء، إليك فيما يلـي ردود أفعال مختلفة لبعض الأمهات في مع هذا الأمر:

الأم الأولـى: "توقـف عن فعل هذا. طلبت منك أن تتوقف، ولن أخبرك بذلك مرة أخرى".

الأم الثانيـة: "هـل أنـت جائع يا عزيـزي؟ إليك بعض الكعك الصغير حتى أنتهي من تحضير العشاء".

الأم الثالثة: "فلتغادر من هنا على الفور!".

لكـن لا يمكـن مـن خـلال أي مـن ردود الفعل هـذه تعليم الطفل درسًـا إيجابيًّا على الإطلاق.

أفضل طريقة هي عزله، فإذا كان طفلك صغيرًا، فاصطحبيه وضعيه في غرفته. وأغلقي الباب عليه، ودعيه يعرف أن له مطلق الحرية في التعبير عن نوبة غضبه على انفراد، ثم قولي له: "عندما تهدأ، يمكنك العودة إلى المطبخ"، أما إذا كان الطفل أكبر سنًّا، فربما يكون من الأفضل أن يكمل نوبة غضبه بالخارج - في الفناء الخلفي أو المرآب إذا كنتِ تعيشين في منزل خاص بأسرتك فقط. وعندما ينتهي، يمكنه العودة إلى داخل المنزل.

ما الذي تحققه طريقة العزل هذه؟ إنها توصل للطفل رسالة مفادها: "حسنًا، أعلم أنك تمر بنوبة غضب، ولن أوقفك. لكنك لن تتحكم فيّ بجعلي أستمع إلى ذلك، عندما تهدأ، يمكنك الانضمام إلى بقية أفراد العائلة".

يكمن السر في أنه عندما يبدو طفلك خارج نطاق السيطرة، فإنه في الواقع يكون تحت السيطرة... ويبذل قصارى جهده للتلاعب بك، فإذا كانت لديك الشجاعة لاصطحابه إلى غرفته أو إلى خارج المنزل، فسترين كيف ستختفي نوبة الغضب هذه بسرعة وبشكل مثير للدهشة، لماذا؟ لأنك سلبتِه مصدر سلطته. لقد أخرجت نفسك من المشهد الذي صنعه الطفل لخداعك والاستفادة منك. من خلال استخدام أسلوب التأديب الواقعي، تمنحين طفلك الحق في التصرف بشكل غير لائق، ولكن خارج سياق موقف اجتماعي محدد. من خلال القيام بذلك، فإنك توصلين لطفلك رسالة وهي: "يمكنك أن تتصرف بهذه الطريقة إذا رغبت في ذلك، لكنك ستفعل ذلك بمفردك. لن تعطل حياتي وحياة من حولك".

عندما يبدو طفلك خارج نطاق السيطرة، فإنه في الواقع يكون تحت السيطرة... ويبذل قصارى جهده للتلاعب بك.

لا يهتم الأطفال باستخدام سلطتهم إذا لم يكن هناك من يمارسون السلطة عليه؛ حيث إن *هدف الأطفال من رحلات استكشاف السلطة هو*

اصطحاب أبيهم أو أمهم معهم، وإذا لم يستجب أحد منهما لذلك، فإن هذه الرحلات لن تكون ذات فائدة بالنسبة للأطفال على الإطلاق.

قد تقولين: "حسنًا، قد تكون هذه فكرة جيدة للتعامل مع نوبة غضب الطفل في المنزل، ولكن ماذا أفعل إذا حدث ذلك خارج المنزل أثناء التسوق، مثلما حدث مع تلك الأم في متجر وول مارت؟".

دعونا نتحدث عن ذلك: لنفترض أنك تقفين في منتصف متجر متعدد الأقسام أو متجر أصغر منه، ودخلت طفلتك فجأة في نوبة غضب شديدة، حيث أخذت ابنتك "ميزي" ذات الثلاثة أعوام تصرخ وترفس بقدميها وتضرب بقبضتي يديها على الأرض لأنك لم تشتري لها الحلوى التي تريدها، فماذا تفعلين حينئذ؟

أقترح القيام بعمل شجاع للغاية، في البداية قد يبدو الأمر جنونيًا، لكن استمعي إليَّ، كل ما عليك فعله ببساطة هو أن تخطي فوق طفلتك. (من المؤكد أنك قد ترغبين في أن تدوسيها بقدمك، لكن لا تفعلي ذلك)، ثم تابعي السير بهدوء نحو باب المتجر. ستشعرين كأنها أطول مسيرة في حياتك، لكن استمري.

عندما تفعلين ذلك، سيحدث شيء مذهل! فعندما تخطين بعض الخطوات نحو الخارج، ستسرع "ميزي" الصغيرة بنفسها فجأة خلفك، وتصيح قائلة: "انتظري يا أمي!". لماذا؟ لأنها لا ترى فائدة من الدخول في نوبة غضب إذا لم يكن لديها جمهور لمشاهدة أدائها.

إن هدف الأطفال من رحلات استكشاف السلطة هو اصطحاب أبيهم أو أمهم معهم، وإذا لم يستجب أحد منهما لذلك، فإن هذه الرحلات لن تكون ذات فائدة بالنسبة للأطفال على الإطلاق.

أنا أعرف ما يفكر فيه الكثيرات منكن، قد تتساءلن: *"ولكن يا دكتور ليمان، ماذا لو كان المتسوقون الآخرون*

يشاهدون ما يحدث؟ ألا يعتقدون أنني أم مروعة؟ ماذا لو رآني شخص أعرفه؟ بالتأكيد سأشعر بالإحراج الشديد" .

اسمحي لي بأن أطمئنك: المتسوقون الآخرون يشاهدون ما يحدث بالفعل؛ فقد كانت صرخات طفلتك عالية للغاية حتى إنها أسمعت الجميع، ولكن يجب ألا تثنيك نظراتهم إليك عن مهمتك وهي تغيير سلوك طفلتك. هل تريدين حقًّا التعرض لمثل هذا الموقف مرة أخرى في يوم آخر؟ لا بد أن تصري على موقفك، ولا تسمحي لطفلتك أو لنظرات الآخرين بالتلاعب بك؛ فالجمهور الحقيقي بالنسبة لطفلتك ليس هؤلاء الأشخاص، بل أنت.

إذا تركتِ طفلك واتجهت إلى خارج المتجر، فأنا أضمن لك أن الطفل في أي عمر سيتذكر لحظة الذعر تلك، وسوف يفكر مليًّا قبل الدخول في نوبة غضب في متجر مرة أخرى.

لذلك افعلي ما اقترحته عليك، واخطي فوق طفلتك وابتعدي، وأنت تتمتمين بكلمات من قبيل: "هذا ليس طفلي..." .

كيف تحرك السلطة طفلك؟ سوف تكتشفين ذلك في مثل هذا النوع من المواقف؛ حيث ينتبه بعض الأطفال على الفور تقريبًا ويركضون خلفك، ويمسكون بملابسك قائلين: "انتظري يا أمي! لا ترحلي"، في هذه الحالة عليك أن تتوقفي عن التسوق وتخرجي أنت والطفل معًا.

لكن ماذا لو لم يلحق بك طفلك؟ عليك أن تستمري في المشي ببطء نحو الباب، وتراقبيه دائمًا. إذا لزم الأمر، فتوقفي بالقرب من الباب وتظاهري بتفقد بعض الأشياء، أو اطلعي على قائمة تسوقك التي سيتوجب عليك إنهاؤها فيما بعد. لا تدعي طفلك يغب عن عينيك، ولكن احتفظي بمسافة جيدة بينكما حتى لا يكون لديه الجمهور الذي يريده. فهذا عادة ما يؤدي إلى توقفه عن نوبة الغضب، ويجبره على اللحاق بك.

يتمتع بعض الأطفال بخبرة كبيرة في هذا النوع من السلوك، لذلك قد تضطرين إلى اللجوء إلى تركهم في المنزل لفترة من الوقت. احصلي على جليسة أطفال للطفل، واشرحي له بالضبط سبب استبعاده من تلك

الرحلة الممتعة، وقولي له: "سأتركك في المنزل بسبب ما تُحدثه من إزعاج لي في المتجر، فأنا لا أستطيع إكمال التسوق بسبب ما تحدثه من ضجيج. عندما يمكنك التحكم في نفسك بشكل أفضل، يمكنك الذهاب معي مرة أخرى".

أنت لا تقولين للطفل من خلال هذه الكلمات: "أنا لا أحبك"، بل "لا يعجبني ما تفعله، ونتيجة ذلك لا يمكنك الذهاب معي إلى المتجر" - هذا هو التأديب الواقعي، أي التأديب الذي يناسب الموقف.

تذكري أنه في كل مرة يقوم فيها طفلك بمحاولات قوية لفرض سلطته، يتعلم المزيد عن الواقع، أي الأمور التي تنجح، والأمور التي لا تنجح في جعله يفرض سيطرته عليك، فإذا ما نجح في محاولاته هذه، فإنه يتعلم أن بإمكانه التلاعب بأمه أو أبيه والتحكم فيهما. ولكن إذا لم تسفر محاولاته هذه عن أي شيء، فإنه يتعلم أن هناك نوعًا مختلفًا من الواقع؛ وهو أنه مسئول عن أفعاله، وأنه لن ينال مكافأة نظير سلوكه غير المقبول.

يتعلم الأطفال من خلال مشاهدتك

إن أول قدوة لأطفالك هو أحد الوالدين، والطريقة الأساسية التي يفهمون بها الواقع تتكون لديهم من مشاهدة كيفية استجابتك للمواقف. عندما يكبرون، يصبح كبار السن الآخرون قدوة لهم مثل الأجداد والإخوة والأخوات والمعلمين والمدربين والفنانين، لكن هذا لا يعني أنهم قد توقفوا عن مراقبة سلوكياتك بعناية.

هل أنت متسق في سلوكياتك؟ هل أفعالك تتحدث بصوت أعلى من كلامك؟ هل تعترف بإخفاقاتك؟ هل أنت مجتهد وصادق؟

الأطفال صادقون بطبيعتهم - صادقون لدرجة الوقاحة.

لن تنسى "ساندي" أبدًا الوقت الذي توقفت فيه مع ابننا "كيفن" البالغ من العمر 4 سنوات في طريق العودة إلى المنزل من الروضة من

أجل تناول بعض المثلجات. وكانت هناك امرأة تجلس على طاولة بالقرب منهما، وأشعلت سيجارة، وعندما وصل الدخان إلى "كيفن"، نظر إلى المرأة بغضب شديد وقال لها: "أيتها السيدة، إن دخان سيجارتك يلوث *مثلجاتي!*".

اندهشت زوجتي من صدقه الشديد، وأطفأت تلك المرأة سيجارتها، وتمتمت سريعًا ببعض كلمات الاعتذار، بل وأسرعت بمغادرة المكان. فأعاد "كيفن" ظهره إلى الخلف في مقعده وهو يشعر بالرضا التام، واستمر في الاستمتاع بتناول المثلجات.

فُطر الأطفال على الصدق والصراحة في هذه الحياة، أما الخداع والمكر فلا يكتسبونهما إلا بعد ذلك.

رغم أن الصدق يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى مواقف قد تشعرك بالخجل مثل هذه، فإنه يجب على الآباء بذل كل ما في وسعهم لغرس الصدق في أطفالهم. هل تعرف أفضل طريقة لذلك؟ هي أن تتحلى أنت بالصدق. لا تعتقد أن طفلك لا يستطيع إدراك الحقيقة لمجرد أنه صغير، بل يمكنك أن تقول له بكل صدق: "عزيزي، لا يمكننا شراء تلك اللعبة لأننا لا نملك المال الكافي. ومن المهم أن نشتري مستلزمات البقالة اللازمة". لا تحجب الحقيقة عنه أو تحاول تزيينها عندما تتحدث معه.

لكنك قد تتساءل: "ماذا لو أخبرت طفلي بأننا نفتقر إلى المال وجعله ذلك يشعر بالقلق والخوف؟".

نعم، هذا احتمال وارد، إذا كان كل ما تفعله هو التحدث عن الأموال، والمبالغة في الحديث عن افتقاركم إليها، لكن يجب على الأم والأب مشاركة جزء من الواقع مع أبنائهم - أي حقيقة وضعهم. عندما تقوم بذلك، سيبدأ طفلك تقديرك كشخص حقيقي لديه مشاعر واحتياجات ومخاوف، وإخفاقات في بعض الأحيان أيضًا. أنت لست آلة، بل أنت مثله تقلق أحيانًا، وتشعر بالخوف أحيانًا، وتغضب أحيانًا؛ لذا فإن طفلك يفكر في قرارة نفسه قائلًا: "*إن أبي يعرف كيف يكون الشعور بالخوف والقلق. إنه يتفهم شعوري عندما تنتابني هذه المشاعر*".

يعد هذا النهج صعبًا - وهو أمر مفهوم - بالنسبة للآباء الذين يتبعون أسلوب التربية المتسلط، لأنهم يريدون أن يبدوا أكفاء، ولا يشعرون بالراحة إن لم يكونوا مسيطرين. لكن اتباع هذا النهج الذي يقوم على التحلي بالأمانة والصدق يستحق منك المخاطرة، لسببين مهمين:

1. *يتعلم طفلك أنه من المقبول ألا يكون مثاليًّا، وأن الفشل ليس هو النهاية، بل هو طريقة لإدراك أن الأسلوب الذي أتبعه لم ينجح، لذلك أنا بحاجة لاتباع أسلوب مختلف.* وأن امتلاك المرء لبعض العيوب، أو أنه يعاني بعض المخاوف أو بعض الإخفاقات لا يعني أنه شخص غريب أو أدنى منزلة من غيره، بل على العكس من ذلك، فإن الشخص القوي هو من يمكنه الاعتراف بنقاط ضعفه.
2. *تنال فرصًا هائلة لبناء علاقة ودود وقوية بينك وبين طفلك.* عندما تتحلى بالصدق، فإنك تجعل طفلك يثق بك؛ ويسمح لك بالدخول في عالمه الخاص الذي لا يتسنى إلا لعدد قليل من الأشخاص من خارج الأسرة مشاهدته أو معرفة ما يدور بداخله. من خلال القيام بذلك، فإنك تقول لطفلك: "أنا أثق بك. أنا أقدِّر رأيك. أعلم أنك شخص قوي وبارع".

لا يوجد نهج لنقل قيمك إلى طفلك أفضل من تحليك أنت بهذه القيم.

الاستمرار في تطبيق التأديب الواقعي

يعتمد أسلوب التأديب الواقعي، بالنسبة للمبتدئين، على تفرد كل طفل وكيفية رؤيته للواقع. يساعدك فهم ترتيب ولادة الأطفال على تحديد سمات معينة تؤثر في كيفية رؤية كل طفل من أطفالك للمواقف؛ حيث يرى الطفل المولود أولًا الأشياء من منظور مختلف تمامًا عن الطفل الأخير. ومن المرجح أن يسير الابن الثاني في الاتجاه المعاكس تمامًا للابن البكر. أيًّا كان ترتيب ولادة أطفالك، فلا بد أن تتأكد من أنهم

سيختبرون ويستخدمون جميع الصلاحيات المتاحة لهم للحصول على أكبر قدر ممكن من اهتمامك، وفرض السيطرة عليك.

والأهم من ذلك كله، أن عيون أطفالك ترصد ما تفعله دائمًا، وتدركه جيدًا، ويحاكونه في النهاية، فقد قال أحد الحكماء: "يمكنك خداع شخص بالغ، لكن لا يمكنك خداع طفل". ما الذي يراه أطفالك في منزلك؟ ما يرونه هو ما سوف يتعلمونه ويحاكونه.

ولهذا يرجع أهمية ممارسة التأديب الواقعي بطريقة متسقة.

إذا كنتِ منفصلة عن زوجك، فالتزمي بمبادئك وأسلوبك في التربية بغض النظر عن مدى تعبك. وإذا ساعدك الآخرون في رعاية أطفالك، فتحدثي معهم حول أسلوبك في التربية وسبب اتباعك هذا الأسلوب، واطلبي منهم أن يكونوا متسقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع أطفالك. ففي النهاية أنت ولية أمر أطفالك ولستِ جدتهم. إذا كنت أنت وزوجك السابق على علاقة ودية، فابذلي قصارى جهدك لتوضيح أسلوبك في التأديب، وحاولي التوصل إلى اتفاق بينكما حتى لا يتعرض الأطفال لأسلوب تأديب مختلف في منزل كل منكما. لكن هذا لا يكون ممكنًا في كثير من الأحيان، لذلك أشجعك أيضًا على عدم محاولة امتلاك ما ليس لك؛ حيث لا يمكنك التحكم فيما يحدث في منزل زوجك السابق، ولكن يمكنك أن تكوني مسئولة عما يحدث في منزلك.

أما إذا كنتما معًا، فيجب أن تقوما بالتنسيق فيما بينكما بحيث تتبعان أسلوبًا واحدًا في التأديب؛ فإذا رأى أطفالك أن الأم تنتهج أسلوب تأديب مختلفًا عن الأب، فسوف يتلاعبون بكما؛ لهذا السبب أقول بكل وضوح: "لقد التقينا بالأعداء، وهم صغارا". فكما ذكرت من قبل، إن الأطفال أنانيون بطبعهم، حتى يتم تعليمهم أن هناك أشخاصًا آخرين يعيشون معهم في هذا الكون. فإذا ما رأوا حتى أن هناك فجوة بين أسلوب الأم والأب، فسوف يناورون بطرق بارعة لإشعال الخلافات بينكما.

لكـي ينجـح أسـلوب التأديـب الواقعـي، يجـب أن يكـون الآبـاء ومقدمو الرعايـة متفقيـن تمامًا في أسـلوب تأديبهـم للأطفال. ويجب مسـاواة أي خـلاف بعيـدًا عـن أعين هـؤلاء الأطفـال، وليسـ أمامهم. لا بـد أن يراكم الأطفال متفقين تمامًا وتعملان معًا في تناغم تام.

أسئلة مهمة

1. كيـف يتناسـب كل طفـل مـن أطفالـك مـع سـمات الشـخصيات المتعلقـة بترتيـب الولادة؟ ما نقـاط القوة والضعـف لديهم نتيجة ذلـك؟ كيف سـاعدتك معرفة ترتيب ولادتهـم على التواصل معهم بشكل أفضل؟

2. أي طفل في الأسـرة يشـبهك أكثر؟ هل تميل إلى الانحياز إلى هذا الطفـل أكثـر مـن غيـره؟ إذا كان الأمـر كذلك، فما سـبب قيامك بذلك من وجهة نظرك؟

3. تذكـر حدثًـا وقـع أخيـرًا فـي عائلتـك. كيـف تناولـه كل طفـل من أطفالـك بشـكل مختلـف، ولمـاذا؟ دوِّن رأيـك، ثم اسـأل كل طفل وقارن بين إجاباتهم. أؤكد لك أنها سـتكون مفاجأة وستكشف لك عن الكثير.

4. مـن الطفـل أو الأطفـال فـي عائلتـك الذين تـرى أنهـم مدفوعون بالسـلطة؟ وبـأي طريقـة؟ كيـف تتصـرف مـع محاولاتهـم القوية لفرض سلطتهم عليك؟ وما الذي ستفعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟

5. ما القيم المهمة بالنسـبة لك؟ كيف تمثل هذه القيم لأطفالك من خلال طريقة تصرفك في المواقف الحياتية؟

6. إذا سألت أطفالك: "هل تعتقدون أن الفشل أمر طبيعي؟". كيف ستكون إجاباتهم حسب اعتقادك؟ هل منزلك مكان آمن للفشل؟ لم، ولم لا؟

7. لماذا لا تخبر أطفالك بقصة من طفولتك وكيف علمتك المشاركة أو تجنب السرقة، أو الطاعة أو قول الحقيقة أو تكوين الصداقات أو الصدق أو تجنب التمرد؟ هذا أكثر متعة لكل منكما من إلقاء المحاضرات أو الاستماع إليها، وهي طريقة رائعة لإيصال "الرسالة المطلوبة" للأطفال والتي ستؤثر على منظورهم ورؤيتهم للواقع.

7

مغالطة الثواب والعقاب

لماذا لا تنجح سياسة الثواب والعقاب في عملية التربية، وماذا تفعل بدلًا من ذلك من أجل الإمساك بزمام الأمور؟

جرب معظمنا ممن نشأوا في عائلات تقليدية أكثر طريقتين شائعتين للتحكم في سلوك الطفل وهما الثواب والعقاب. لطالما كان الثواب وسيلة احتياطية لجعل الأطفال يتصرفون بالطريقة التي نريدهم أن يتصرفوا وفقًا لها. وإذا لم نتمكن من نيل تعاونهم من خلال منحهم مكافأة، فإننا نلجأ إلى العقاب. كانت النظرية التقليدية في تربية الأبناء دائمًا أنه إذا كنت تثيب الأطفال على السلوك الإيجابي وتعاقبهم على السلوك السلبي؛ فإنهم يدركون هذا الأمر سريعًا؛ ومن ثم يتصرفون تصرفات إيجابية.

ربما كان اتباع أسلوب التربية هذا فعالًا في الأجيال الماضية، لكن الأمر لا يتطلب طبيبًا نفسيًّا لمعرفة سبب عدم نجاحه الآن، بل إن تجربته ليوم واحد في منزلك ستثبت عدم فاعليته لك دون أدنى شك.

هناك تركيز قوي على الديمقراطية في عالم اليوم، لقد أصبحنا نولي اهتمامًا كبيرًا للأطفال. بمجرد أن يكبر الأطفال ويتمكنوا من الفهم، يبدأون التعرف على فكرة أن جميع الأشخاص - الأطفال والكبار - قد خُلقوا متساوين. يتعلم الأطفال بدءًا من مرحلة رياض الأطفال مرورًا بالمدرسة الثانوية وحتى دخول الجامعة، أن لهم الحق في التعبير عن رأيهم، بل والمطالبة بحقوقهم؛ نظرًا لأنهم متساوون، حتى إن بعض الأطفال رفعوا دعاوى قضائية ضد والديهم لأسباب مختلفة - وفازوا بها.

من الواضح أن هناك جانبًا جيدًا لكون الجميع متساوين؛ لأن الله سبحانه وتعالى قد خلقنا هكذا. وبغض النظر عن الحجم أو العمر، يتمتع كل واحد منا "بحقوق معينة لا يمكن سلبها".

لكن الجانب السيئ يظهر عندما يبدأ الأطفال الاعتقاد أن لديهم القدر نفسه من السلطة مثل البالغين، ومن ثم لا يحتاجون إلى الانصياع لأوامرهم. يخبرني المعلمون في كثير من الأحيان بمشكلات الانضباط التي يواجهونها مع الأطفال في المدرسة. من أين تبدأ المشكلات؟ من المنزل، حيث تسمح الأم والأب لطفلهما بممارسة سلطته وتولي زمام الأمور.

لكن إذا لم يقتنع الأطفال بنظرية الثواب والعقاب، فما الذي يجب أن يحل محلها؟

التشجيع أفضل من المكافأة

أخبر طفلك البالغ من العمر 3 سنوات بأنك ستعطيه قطعة حلوى إذا فعل ما تطلبه منه، وسيطيع أوامرك بكل تأكيد. أخبر طفلك الذي يبلغ من العمر 12 عامًا بأنك ستدفع له 30 دولارًا مقابل تنظيف الفناء الخلفي من الأغصان والأوراق، ومن المحتمل أن يقوم بالمهمة؛ فقط لأنه يتطلع إلى الحصول على لوح تزلج جديد. يجب أن تعرف أن منح المكافأة ينجح مع الأطفال الصغار، لكن كل الآباء تقريبًا يسألون السؤال نفسه: "هل أريد أن يطيعني أولادي؛ فقط لأنهم سيحصلون على مكافآت؟".

لماذا يجب أن يقوم هذا الطفل البالغ من العمر 12 عامًا بتنظيف الفناء الخلفي؟ لدينا هنا بعض الأسباب:

- إنه أحد أفراد عائلتك، والجميع يعمل معًا.
- تنظيف الفناء عمل يجب القيام به دون تأجيل.
- سيحصل على 30 دولارًا مقابل قيامه به.
- تريد منه أن يتعلم تحمل المسئولية.

من الواضح أن القيام بالعمل للحصول على أجر دافع مختلف كثيرًا عن الدوافع الثلاثة الأخرى، ففي النهاية هذا ليس منزلك فقط؛ بل إنه منزل العائلة كلها، كلكم تعيشون فيه؛ لهذا السبب عندما يتعلق الأمر بإنجاز بعض المهمات في منزلك، من الأفضل أن يأتي الدافع من الداخل، ولا أقصد بالطبع من داخل محفظتك.

إذا كنت تستخدم نظام المكافآت لتحفيز أطفالك، فأنت بذلك تنشئ باحثين عن الجزرة، يسعون دائمًا لنيل المكافأة في كل مرة يفعلون فيها شيئًا صحيحًا أو جيدًا أو جديرًا بالملاحظة في الحياة.

فتجد طفلك يقول لك: "هل تريدون المساعدة في غسل الأطباق؟ ماذا سأحصل نظير ذلك؟".

أو يقول مرة أخرى: "لقد حصلت على امتياز في اختبار التاريخ، أين الـ 20 دولارًا التي قلت إنك ستعطيني إياها؟".

لنعد للحديث عن طفلك البالغ من العمر 12 عامًا، والذي قدم لك المساعدة في بعض الأمور: بعد أن تعطيه 30 دولارًا، تشعر بالرضا؛ فقد تم تنظيف حديقة منزلك، ولم يعد عليك القيام بذلك، كما أن ابنك سعيد بحصوله على المال من أجل شراء لوح التزلج الخاص به. الجميع سعداء، أليس كذلك؟

لكن بحلول عطلة نهاية الأسبوع التالي، تسقط الأوراق مرة أخرى في جميع أنحاء الفناء الخلفي الخاص بك. وترى ابنك يقوم بتنظيف الفناء، فتقول في قرارة نفسك: "*هذا رائع. إنه يعمل هناك، دون أن أطلب منه المساعدة*".

لكن تظهر المشكلة عندما يفرغ من أداء عمله، ويأتي إليك ويقول: "حسنًا، لقد انتهيت. أين الـ 30 دولارًا؟".

تقول مندهشًا: "ماذا تقصد؟".

يجيبك في غضب هذه المرة قائلًا: "لقد أعطيتني الأسبوع الماضي 30 دولارًا مقابل تنظيف الفناء. فأين مقابل ما فعلته اليوم؟".

بمجرد أن تبدأ إعطاء أموال لأطفالك مقابل المهمات التي يجب عليهم القيام بها باعتبارهم جزءًا من عائلتك، ستجد نفسك كأنك تروض حيوانًا شرسًا. كما قال لي أحدهم ذات مرة: "من يمتطي نمرًا يبلغ من العمر 12 عامًا، عليه مواجهته عندما ينزل من فوقه".

هل تتقاضى الأم أجرًا في كل مرة تقوم فيها بغسل الملابس أو تنظيف الحمام؟ إذن لماذا يجب عليها أن تدفع لأطفالها؟

لذا يجب عليك أولًا ألا تمتطي هذا النمر من البداية. أنا لا أقول إنه لا توجد حالات مشروعة قد ترغب فيها في إنجاز مهمة ما، وتدفع لأطفالك مقابل القيام بها. لكن لا تجعل نفسك مضطرًا كل مرة إلى الدفع لهم مقابل كل ما يفعلونه في المنزل.

فلتفكر في الأمر من خلال هذا المنظور، هل تتقاضى الأم أجرًا في كل مرة تقوم فيها بغسل الملابس أو تنظيف الحمام؟ إذن لماذا يجب عليها أن تدفع لأطفالها؟ ألا يعيشون جميعًا في مكان واحد؟

إذا وجدت نفسك تنزلق إلى هذا الفخ، فحاول التوقف على الفور. تحدث مع أطفالك حول أهمية إسهامهم في الأسرة لأنهم جزء منها، وليس لأنهم يجب أن يتوقعوا الحصول على مكافأة مالية.

حوّل تركيزك إلى تشجيع الفعل الإيجابي بدلًا من التركيز على الفرد. عندما يقوم ابنك بتنظيف الفناء الخلفي قل له: "شكرًا جزيلًا، أنا أقدِّر عملك كثيرًا، كما أن الفناء يبدو نظيفًا للغاية". بهذه الطريقة الرائعة تشجعه على أداء مهمات أخرى بشكل جيد من أجل إشعارك بالرضا عنه، بدلًا من الحصول على المال.

إن قولك له: "يا لك من فتى جيد لأنك قمت بمثل هذا العمل الرائع" سوف يأتي بنتائج عكسية. ليس من الجيد أبدًا ربط ما إذا كان الطفل جيدًا أو سيئًا بأدائه مهمة معينة من عدمه. ماذا لو أدى عملًا سيئًا، ولم يقم بتنظيف الفناء كما هو مطلوب؟ هل يصبح بذلك ولدًا "سيئًا"؟

عليك أن تركز بدلًا من ذلك على العمل نفسه، بأن تقول له: "عزيزي أرى أنك قمت ببعض الأعمال في الفناء الخلفي، لكن أنا وأنت نعلم أنك لم تقم بها على ما يرام. لماذا لا تقم بتنظيفه مرة أخرى؟".

المكافأة تركز على الطفل، لكن التشجيع يركز على سلوكه.

لاحظ أنك لم تقل أي شيء يسيء إليه نتيجة أدائه الضعيف في العمل، فأنت ما زلت تريد أن تبلغه بأنك تحبه، على الرغم من أنك لست سعيدًا بعمله. إن حبك وقبولك إياه لا يخضعان لأية شروط؛ فهما لا يعتمدان على أدائه. إن الهدف الأساسي للتأديب الواقعي هو حب الطفل دون قيد أو شرط. فدون علاقة الحب هذه، لن يؤتي التأديب الواقعي ثماره على المدى الطويل.

إن قول بعض العبارات لابنتك من قبيل: "أنت فتاة جيدة لأنك تعاملت بلطف مع أخيك، وساعدته في التقاط ألعابه، يمكنك مشاهدة اثنين من أفلام الكرتون بدلًا من فيلم واحد" ـ هذه ليست فكرة جيدة على الإطلاق؛ فأنت بذلك تقول لابنتك: "أنا أحبك إذا..."، أو "أحبك فقط عندما...".

يحتاج أطفالنا إلى أن يسمعوا منا عبارات أخرى تدل على حبنا غير المشروط لهم، من قبيل: "عزيزي، أنا أحبك مهما حدث، قد لا أحب الأشياء التي تفعلها أو تقولها دائمًا، لكن حبي لك لن ينتهي أبدًا".

المكافأة تركز على الطفل، لكن *التشجيع* يركز على سلوكه.

التأديب الواقعي ليس عقابًا

كان قد مر 30 ثانية بالضبط منذ بدأت الحديث في هاتفك المحمول عندما بدأ طفلك البالغ من العمر 6 سنوات إساءة التصرف، حيث أخذ يصرخ بصوت عالٍ، ويبذل قصارى جهده لمضايقتك أثناء إجراء مكالمتك الهاتفية حتى لا تتمكني من استكمالها، ثم تحاولين تجاهل مضايقاته لبضع دقائق ولكنك تفقدين أعصابك وتصرخين قائلة: "اذهب إلى غرفتك الآن! واجلس هناك حتى تتعلم بعض السلوكيات الجيدة!".

تشعرين بالغضب الشديد، ولكن ينتابك أيضًا شعور بالذنب؛ لأنك انتقدت ابنك. والأسوأ من ذلك، أنك تسمعينه وهو يركل باب غرفة نومه؛ فلن تضطري إلى التعامل مع طفل غاضب فحسب، بل سيكون عليك أيضًا التعامل مع ضربات الباب هذه.

العقاب يركز على الطفل، بينما يركز التأديب على سلوكه.

هناك فرق كبير بين تأديب الطفل بالحب، ومعاقبته؛ حيث يركز *العقاب* - مثل المكافأة - على الطفل، كأن تقولي له: "أنت فتى سيئ"، أما *التأديب* فيركز - مثل التشجيع - على سلوك الطفل، كأن تقولي للطفل: "أنا لا أحب ما تفعله الآن".

لنعد إلى تلك اللحظة التي تسبب فيها ابنك في مضايقتك لأول مرة خلال محادثتك الهاتفية، تلك هي اللحظة التي تحتاجين فيها إلى التصرف بسرعة وحسم، كأن تقولي لصديقتك: "أستأذنك للحظة. لا بد لي من التحدث إلى تايلر".

ثـم تمسـكين "تايلر" بقوة من ذراعه وتقودينـه إلى غرفة نومه؛ حيث يُفهِمه هذا الإجراء أن بإمكانه بكل تأكيد مواصلة سـلوكه، لكن ليس لديه الحق في القيام بذلك إذا كان سيزعج أي شخص آخر.

ثـم تقوليـن له بهـدوء: "لا أريـد أن تقاطعني وأنا أتحـدث في الهاتف، يمكنـك اللعـب بمفـردك هنـا. بمجـرد أن أنتهـي، سـآتي وأخبـرك بأننـي انتهيـت. إذا كنت بحاجة إلى أي شـيء، فسـأكون سـعيدة للاسـتماع إليك حينئذ".

لاحظي أنه من خلال التأديب الواقعي، تكونين مسئولة عن انفعالاتك.

هناك شيء تعلمته عن الأطفال في عمر 6 سنوات، وهو أنهم لا يحبون العزلـة، فهـم يريـدون معرفـة وسـماع كل مـا يحـدث. وطفلـك مثـل باقي الأطفـال مـن جميـع الأعمـار، لا يـؤدي أداءً جيـدًا دون وجـودك باعتبارك جمهـوره. وتعـد العزلة إجـراءً تأديبيًّا ممتازًا بالنسـبة للطفل الذي يسـعى إلـى جذب الانتباه، والذي يسـتمر فـي التنصت على والـده أو والدته أثناء تحدثهما في الهاتف، وقد تسألين عما إذا كان هذا يؤتي ثماره حقًّا أم لا.

ممارسة التأديب في الحياة الواقعية

فـي نهايـة إحـدى الفعاليـات التـي كنـت أحضرهـا فـي أحـد مراكـز المؤتمرات الكبرى في شيكاغو، أتت إليَّ سيدة، وأخبرتني بأنها استمتعت حقًّـا بحديثي عـن مبادئ التأديب الواقعي، حيث قالت لي مبتسـمة: "هذا رائـع يـا دكتـور ليمـان، حتـى إننـي لا أطيـق الانتظار حتـى يسـيء أطفالي التصرف".

لـم يمض وقت طويل؛ حيـث تلقيت منها رسـالة بعد أسـبوع؛ أخبرتني فيهـا بأنهـا بينمـا كانت تتحـدث فـي هـاتفها المحمـول مع صديقـة لها لم ترهـا منـذ زمن طويل، بدأ طفلاها التشـاجر والصراخ. إنه لأمر مدهش أن يعـرف الأطفـال دائمًـا الوقت الذي يكون فيه آباؤهـم في موقف صعب، فيستمرون في محاولة إزعاجهم ومضايقتهم.

في البداية، وضعت يدها على الهاتف وقالت: "أرجو أن تصمتا يا عزيزيَّ؟ ألا تريان أنني أتحدث في الهاتف؟".

ولكن عندما اضطرت إلى القيام بذلك مرة أخرى، طرأت في ذهنها فكرة على الفور، وقالت لنفسها: *"انتظري دقيقة، ليس هذا ما تعلمته من الدكتور ليمان"*.

قالت لصديقتها: "أستأذنك لدقيقة"، ثم وضعت هاتفها المحمول على الطاولة، وأمسكت طفليها من ذراعيهما، وسارت بهما خارج الباب إلى الشرفة. وبعد أن أغلقت باب الشرفة جيدًا، عادت إلى مكالمتها.

قالت لي: "هنا يأتي الجزء المحرج، لقد نسيت أمرهما! بعد عدة دقائق، عندما نظرت عبر باب غرفة المعيشة إلى منطقة المطبخ، رأيت يدًا صغيرة على نافذة الشرفة، فقلت لصديقتي: "انتظري لحظة، لقد نسيت شيئًا ما"".

إذا نجحت العقوبة، فلن يكون من الضروري معاقبة الطفل أكثر من مرة على أية مخالفة للقواعد، حيث إنه سيتعلم من خطئه منذ المرة الأولى.

عندما فتحت الباب، أعطاها طفلاها ملحوظة، كتباها باستخدام قلم رصاص كان موجودًا في حقيبة الجولف الخاصة بوالدهما وقطعة من الورق البني من كيس بقالة كان ملقى في أرضية المرآب، كانت الملحوظة تقول: "أمي، نحن نحبك، هل يمكننا الدخول الآن؟".

أشك في أن تلك الأم ستتعرض للمزيد من الشجار والصراخ من قبل طفليها وهي تتحدث في الهاتف؛ وكل ذلك لأنها اختارت أن تتخذ موقفًا ضد هذا الأمر وتابعت تنفيذه. يحب الجميع أن يتمتعوا بوقتهم الخاص، كما أن الأم لها الحق في التحدث على الهاتف دون أن تتعرض للمضايقة. لذا لا تسمحن لأطفالكن بالتلاعب بكن.

وتمامًا كما يتفوق التشجيع على المكافأة، فإن التأديب يتفوق على العقوبة في كل مرة، أما إذا نجحت العقوبة، فلن يكون من الضروري

معاقبة الطفل أكثر من مرة على أية مخالفة للقواعد، حيث إنه سيتعلم من خطئه منذ المرة الأولى.

قد يبدو أن معاقبة الطفل قد آتت ثمارها في الوقت الحالي، لكن الأفكار التي تترسخ في عقل طفلك تأخذ منحى مختلفًا، حيث يفكر في قرارة نفسه قائلًا: *" حسنًا، لقد ربحتِ هذه الجولة. لكنني سأتساوى معك. راقبيني فحسب، وسترين كيف أعيد الأوضاع كما كانت من قبل"*.

لا يحقق العقاب سوى غرض واحد وهو تعليم أطفالنا "أن بإمكاننا أن نملي أوامرنا، ونفرض سيطرتنا عليهم؛ فقط لأننا أكبر وأقوى منهم".

لكن، إلى متى سيستمر ذلك؟ ذات يوم قد يتحداك هذا الطفل البالغ من العمر 5 سنوات، ويصبح عنيدًا للغاية ويصمم على تنفيذ ما يريده، ولا تستطيعين التعامل معه حينئذ. إذا لم تكن علاقتكما مبنية على الاحترام المتبادل والحب غير المشروط، فلن يكون لدى طفلك أي دافع لتقبل أسلوبك في التأديب، أو الانصياع لقراراتك.

تأثير التدين في تربية الأبناء

إذا كنت شخصًا متدينًا، فهناك سبب إضافي يدفعك للتصرف بطريقة تعزز قدرة طفلك على احترامك وتكريمك؛ فمكانة الوالدين مستمدة من الأوامر الإلهية؛ فهما لا يبنيان عائلة ويقويان نسيج المجتمع فحسب، بل يلتزمان أيضًا بتعاليم الدين وتربية الأبناء وفقًا لها. وكما قال أحد رجال الدين، مخاطبًا الأبناء:

> "أيها الأبناء، أطيعوا والديكم، وأكرموهم؛ فهذا ما أمرنا به الله سبحانه وتعالى، فقد وعد الله من يبر والديه بالوفرة والنجاح في الدنيا، والفوز في الآخرة".

ترسخ هذه الكلمات نظامًا سليمًا وعمليًّا للآباء؛ فمع اتباع أسلوب التربية الحازمة وتطبيق التأديب الواقعي، يعيش الجميع حياة أكثر عافية وسعادة، أما عندما يتم إهمال هذا النظام أو تجاهله من خلال التربية المتسلطة أو المتساهلة، فلا تسير الأمور على ما يرام.

كما تقدم مقولات أحد الصالحين أيضًا ضمانة أخرى تريح قلب الوالدين، وذلك حينما قال: "دربوا أبناءكم على الطريق التي ينبغي أن يسلكوها؛ حتى لا يحيدوا عنها عندما يكبرون" وتعني تلك المقولة أن تدربوا أبناءكم على القيام بالأمور وفقًا لطريقتهم الخاصة، فيجب عليكم ألا تجبروهم على فعل أي شيء؛ وعليكم أن تقوموا بتوجيههم وتعليمهم المهارات اللازمة للقيام بالأمور وفقًا لطريقتهم هم. وهذا يعني أن تخصصوا الوقت والطاقة لتعليمهم السلوكيات الصحيحة في المواقف الاجتماعية المختلفة. إن ترك طفلك "يفعل ما يريد وفقًا لطريقته الخاصة" لا يعني أن تسمح له بفعل ما يشاء، بل أن تدرك أن كل طفل مختلف في شخصيته، وطريقة تفاعله مع المواقف، وكيفية رؤيته للعالم من خلال منظوره الخاص.

هذا يعني أنك بحاجة إلى استخدام أسلوب التأديب الواقعي بما يتناسب مع شخصية كل طفل؛ فبعض الأطفال يتمتعون بإرادة أقوى، ومستوى نشاط أعلى؛ لذلك سيحتاجون إلى نوع محدد من التأديب في بيئة محددة، بينما يمكن تأديب الأطفال الأكثر عدوانية بطريقة مختلفة تمامًا. يمنحك التأديب الواقعي مجالًا واسعًا لتدريب كل طفل بأفضل طريقة تناسبه.

هل الضرب وسيلة جيدة أم سيئة؟

أنا لا أشجع على ضرب الأطفال على الإطلاق؛ لأن الآباء الذين يميلون إلى ضرب أبنائهم كثيرًا ما يُفرطون في استخدام هذا الأسلوب، أو يسيئون استخدامه. ومع ذلك قد يكون الضرب البسيط على مؤخرة الطفل -

في قليل من الأحيان - هو أفضل أسلوب، وذلك عندما يُظهر الطفل *بشكل متكرر* - ولاحظ تركيزي على كلمة *متكرر* - السلوك الخطير نفسه.

على سبيل المثال، إصرار طفلك البالغ من العمر 3 سنوات على الركض نحو الشارع. بالطبع يمكنك الركض خلف ذلك العداء الصغير، وإمساكه من ذراعه، وقيادته في الاتجاه الآخر. ولكن إذا فعل ذلك *بشكل متكرر*، فقد يحتاج إلى مزيد من الجدية لتذكر عدم القيام بهذا السلوك؛ لأن مثل هذا السلوك خطير بالتأكيد. وكما الحال مع الطفل الذي يحاول مرارًا وتكرارًا وضع شوكة في مقبس كهربائي أو في محمصة الخبز، لا بد حينها من اتخاذ إجراء سريع وحاسم حتى إن وصل إلى الضرب، مع الأخذ في الاعتبار أن تكون الضربة خفيفة.

أريد أن أؤكد ما أعنيه بكلمة "الضرب"؛ أي توجيه ضربة واحدة براحة يدك على مؤخرة الطفل لمجرد جذب انتباهه... وليس صفع الطفل بيدك أو ضربه بشيء آخر، مثل الحزام.

إذن، عندما يتعلق الأمر بموقف خطير يهدد حياة الطفل، ويتم *تكراره* باستمرار، فقد يؤدي الضرب *الخفيف* إلى توصيل رسالتك، مرة أخرى، لاحظ تركيزي على كلمة *الخفيف*.

ضمير طفلك هو الأهم

إن أهم شيء في موضوع التأديب هو ما يفعله الطفل في ظل غياب الوالدين. ما الذي يجعل الطفل ينصاع للأوامر في ظل غياب الوالدين، ومن ثم عدم تمكنهما من اتخاذ إجراءات صارمة؟ هل هو إحساسه بالصواب والخطأ؟ أم الخوف من العقاب؟ أم اعتقاده الراسخ بحبهما له دون قيد أو شرط، وثقتهما بقدراته، وبأنه جزء من العائلة، ومن ثم يمثل قيمًا محددة في هذا العالم؟

عندما تقومين بتأديب طفلك بأسلوب يقوم على الحب، يتشكل *ضميره* وإحساسه بالخطأ والصواب؛ ما يجعله يتصرف بشكل صحيح حتى عندما

لا تكونين معه؛ وهذا ما يدفعني إلى عدم القلق على أطفالي عندما يكونون خارج المنزل. هل يعني ذلك أنهم كانوا مثاليين ولم يرتكبوا أخطاء قط؟ بالطبع لا. إنهم أطفال، وكل طفل يرتكب بعض الأخطاء والحماقات. (أنا شخصيًّا ارتكبت الكثير منها). لكن هل يعني ذلك أنني لم أكن أحب أطفالي بالقدر الكافي؟ بالطبع لا.

لا يساعد أسلوب المكافأة والعقاب، باعتباره محفزًا على السلوك الجيد، الأطفال على اكتساب حس الضمير السليم، بل كل ما يتعلمه الأطفال من هذا الأسلوب هو "سأكون جيدًا عندما يكون أبي وأمي قريبين مني، ولكن بمجرد أن يبتعدا، سأفعل ما أريد".

إن استخدام أسلوب التأديب الواقعي القائم على الحب لن يضمن أن يكون طفلك مثاليًّا على الدوام، بل في الحقيقة قد يسبب لك هذا الطفل الكثير من الكوارث، لكنني أؤكد لك أن ممارسة مثل هذا التأديب باستمرار سوف تولد المزيد من الصدق والتواصل بينكما.

إذن كيف يمكنك الإسهام في تشكيل ضمير طفلك؟

إن أفضل طريقة هي تعليم طفلك *تحمل المسئولية*، ويمكنك القيام بذلك عن طريق وضع مبادئ توجيهية تتناسب مع قيم عائلتك، فتلك المبادئ هي ما ترسم الحدود لأطفالك، لكن تلك الحدود في حد ذاتها ليست كافية، إذا لم يفهم أطفالك هويتهم، أو سبب وجودهم في ذلك المكان. ومن دون هذا الفهم، لن يتعلم أطفالك *المسئولية* - أي القدرة على الالتزام حتى النهاية، وهنا يكمن سبب أهمية تأديب الأطفال باستمرار وبسرعة وبهدوء، وكذلك تطابق نوع التأديب مع الموقف، والانفتاح لمناقشة أسباب وتفاصيل هذا الموقف بالتحديد.

وهناك طريقة أخرى مهمة من شأنها أن تساعدك على تشكيل ضمير طفلك وهي مفهوم الندم والتسامح. كم مرة تقول: "أنا آسف. لقد أخفقت. هل تسامحني؟"، تذكر أنك أفضل نموذج يحتذي به طفلك.

إذا لم تتفوه أنت بمثل هذه الكلمات أولًا؛ فلن تتاح لأطفالك الفرصة للتعبير عن ندمهم على مخالفة تعليمات الأسرة، وتجربة التسامح.

تفعيل أسلوب التأديب الواقعي في منزلك

يتطلب تدريب الأطفال ليكونوا مسئولين وخاضعين للمساءلة الوقت والإستراتيجية. فيما يلي طريقتان رئيسيتان توضحان العواقب بشكل طبيعي:

المصروف = تحمل المسئولية

لا داعي للقول إن إعطاء الطفل مصروفًا ليس اختراعًا جديدًا، ولكن الكيفية التي يتم استخدام المصروف بها، وكيف يتم منحه للطفل يُحدثان فارقًا كبيرًا في سلوك أطفالك. ربما يكون هو الأداة الأقل استخدامًا ضمن الأدوات المتاحة لتربية الأطفال، وقد تسأل عن السبب.

تحدثت في الفترة الأخيرة إليَّ إحدى الأمهات التي قالت لي: "دكتور ليمان، لقد امتنعنا عن إعطاء ابننا مصروفه نتيجة بعض سلوكياته، لكن ذلك لم يزعجه، تُرى ما الشيء الخطأ الذي قمنا به؟ وما الذي يمكننا القيام به على نحو مختلف؟".

لم ينزعج هذا الطفل لفقد مصروفه؛ لأنه في كل مرة يكون فيها في متجر مع والدته، ويطلب منها شراء أي شيء من أجله، كانت تعطيه الأموال التي يريدها، كما أن أجداده كانا يمطرانه بالهدايا في العديد من المناسبات. أما إذا تم استخدام المصروف بحكمة، فيمكنه أن يعلم طفلك إدارة الأموال وضبط النفس كذلك.

كيف يمكنك استخدام المصروف بشكل فعال؟ إليك فيما يلي بعض النصائح:

امنح كل ابن من أبنائك مصروفًا مختلفًا عن الآخر. يسعى العديد من الآباء إلى المساواة بين جميع الأبناء في المعاملة؛ لذا فإنهم يمنحونهم

جميعًا القدر نفسه من المصروف، لكنني أرى أن يحصل كل طفل في الأسرة على مبلغ مختلف (ما لم يكن لديك توأمان بالطبع). يعتبر العمر معيارًا جيدًا لتقرير مقدار المصروف الذي يجب إعطاؤه للطفل، فمن المنطقي أنه كلما كبر الطفل في العمر؛ زاد مصروفه.

ما مقدار المصروف الذي يجب أن يتلقاه الطفل؟ الأمر متروك لك، كما أنه يخضع للحالة الاقتصادية للأسرة، لكن الأهم هو أنه بمجرد تحديد مبلغ المصروف، لا بد من الالتزام به.

كما أقترح بشدة أن يُنظر إلى مصروف الأبناء كجزء من ميزانية أسرتك، فهو ليس "منحة إضافية" تعطيها لأطفالك، بل هو ببساطة شيء يجب أن يحصل عليه كل طفل، تمامًا كما يخصص الأب أو الأم بعض المال لتناول الطعام بالخارج، أو مشاهدة فيلم مع الأصدقاء في إحدى السينمات.

يعد المصروف طريقة عملية وفعالة لمساعدة الأطفال على بدء تعلم إدارة الأموال، كما يمنحهم ذلك شعورًا إيجابيًّا بالقيمة الذاتية التي تتمثل في حصولهم على بعض المال الخاص بهم.

امنح أطفالك المصروف الخاص بهم في يوم معين من كل أسبوع أو شهر، يجب أن يكون المصروف شيئًا يمكن لأطفالك أن يتطلعوا إليه بشكل منتظم. يعرف معظمكم ممن يعملون بالخارج أنكم تحصلون على الراتب في وقت محدد، فلماذا لا يعيش أطفالك واقع الحياة نفسه؟

اسمح لكل طفل بإنفاق مصروفه كما يريد، قد تقول لي: "ماذا؟ هل لديك فكرة يا دكتور ليمان عن مدى السرعة التي يمكن أن ينفق بها الأولاد هذه الأموال إذا لم أتدخل؟".

أنت هنا لا تفهم المغزى من هذا الأسلوب. إن منح أطفالك مصروفًا، ثم إخبارهم بكيفية إنفاقه، يعني أنك تمارس أسلوب التربية المتسلطة معهم؛ حيث تتخذ جميع قرارات أطفالك بنفسك؛ وبذلك لن يتعلموا أي

شيء عن تحمل المسئولية، بل ستنمو بداخلهم مشاعر استياء شديد تجاهك.

لكي يصبح الأطفال مسئولين، عليك تهيئة بيئة آمنة لهم ليتمكنوا من التجربة والاكتشاف والتعلم، بالتأكيد هناك بعض الأشياء التي سيتعلمونها بصعوبة، أي عندما يكتشف الطفل أن شراء شطائر البيتزا لأحد أصدقائه قد يبدد نصف المصروف، أو عندما تشتري ابنتك بعض مستحضرات التجميل الباهظة التي تمتلك صديقاتها مثلها، وتدرك أنها إذا اشترت بعض الأشياء الأخرى الأرخص ثمنًا، لتبقى معها بعض المال الذي يكفيها للحصول على كل شيء تريده أيضًا، ولهذا يجب أن يدفع الأطفال الصغار بأنفسهم ثمن اللعبة التي اشتروها للموظف في المتجر؛ حيث إن الحصول على الباقي (أو عدم الحصول عليه) هو درس عظيم في تحمل المسئولية وتوابعها.

لكي يصبح الأطفال مسئولين، عليك تهيئة بيئة آمنة لهم ليتمكنوا من التجربة والاكتشاف والتعلم.

بالنسبة لأولئك الذين يميلون إلى استخدام أسلوب التربية المتساهلة، قد يكون هذا أحد أعظم الاختبارات بالنسبة لهم، فعندما لا يتبقى لدى طفلك ما يكفيه من المال، لا تعطِه أية أموال أخرى، فهذا هو أحد المواقف التي يمكنك تعليمه تحمل المسئولية من خلالها.

لنفترض أن طفلك البالغ من العمر 9 أعوام اكتشف أن جروك قد قطع قفاز البيسبول الخاص به، وقد طلبت منه عشرات المرات أن يضع القفاز في خزانة ملابسه بدلًا من أن يرميه بجوار الباب عند وصوله إلى المنزل بعد المباريات.

لكنه يقول لك وهو يلِّوح بالقفاز المهترئ وعلى وجهه علامات الاشمئزاز منه: "أمي انظري إلى هذا، لا بد أن نشتري قفازًا جديدًا؛ فأنا لديَّ مباراة غدًا".

فتجيبينه بهدوء شديد قائلة: "حسنًا، أحضر مالك، وسأصحبك بعد العشاء لشراء قفازات جديدة". أنت تعرفين جيدًا أنه ليس لديه ما يكفي من المال لشراء قفاز؛ لأنه أنفق ستة دولارات بالأمس في شراء بعض الفشار المُحلى.

يأتي إليكِ بعد دقيقتين وهو يمسك بالمال المتبقي معه في قبضته، ويقول لك: "لديَّ ثمانية دولارات. قلت إنه يمكننا الذهاب بعد العشاء لشراء القفازات، أليس كذلك؟".

فتهزين رأسك بالنفي، وتسألينه: "هل تعرف سعر القفاز الجديد؟ فأنا مثلك تمامًا يا عزيزي لدي ميزانية محدودة، وقد نفد معظمها هذا الأسبوع؛ لذلك لا يمكنني مساعدتك، ولكن عندما تحصل على مصروفك الجديد ويكون لديك وقت للبحث عن أسعار أنواع مختلفة من القفازات، سأصحبك إلى المتجر الرياضي للاختيار منها".

لكنه يشرع في البكاء قائلًا: "ولكن يا أمي!".

فتقولين له: "أعرف أن أربعة أيام تبدو كأنها طويلة للغاية، لكن يوم السبت سيأتي لا محالة، فهو دائمًا ما يلي يوم الجمعة، لذلك عندما يأتي يوم الجمعة، وتكون قد بحثت جيدًا عن القفازات المناسبة، ويكون لديك ما يكفي من المال، فلن تنتظر سوى 24 ساعة أخرى فقط قبل أن تتمكن من شراء قفازات جديدة".

هل أدركتم أبعاد هذه المحادثة؟ لا تتعامل الأم مع مشكلة ابنها على أنها مشكلتها، كما أنها تعلمه تحمل مسئولية أفعاله. في المرة القادمة سيفكر مليًّا قبل أن ينفق مصروفه على الحلوى، كما سيفكر في المكان الذي سيخبئ فيه قفاز البيسبول، كما أنه سيكون على دراية بتكلفة القفازات، وسيجيد إجراء البحث عنها عبر الإنترنت قبل شرائها.

لكن شعوره بالإحباط يزداد الآن، ويقول لها: "أمي! ماذا سأفعل؟ المباراة غدًا، وليس لديَّ أية قفازات".

تقولين له: "أنا متأكدة من أنك ستتدبر الأمر"، ثم تنصرفين.

ومن المثير للدهشة بشكل كبير قدرة الأطفال على الإبداع عند وقوعهم في مأزق، فقد ظهر أحد الأولاد في مباراة دوري البيسبول للصغار وهو يلصق قفازاته بشريط لاصق.

إذا ما أصر الوالدان على قراراتهما دون تراجع، فإنني أؤكد لكم أن الطفل سيتعلم ألا ينفق مصروفه في شراء أشياء غير مفيدة، بل إنه قد يتعلم ادخار بعض الأموال لمناسبات كهذه، أي عندما يحدث أي شيء غير متوقع.

وإنني أؤكد مرة أخرى أن التأديب الواقعي يعني السماح لواقع الموقف بأن يصبح هو المعلم لطفلك.

الأعمال المنزلية = مسئولية

يجب أن يكون لكل فرد مسئوليات محددة في المنزل باعتباره جزءًا من الأسرة. لهذا السبب أيضًا يجب أن يحصل كل طفل على مصروف باعتباره أحد أفراد الأسرة المساهمين. على سبيل المثال:

- يُعد طفلك البالغ من العمر 4 أعوام المائدة ويطعم القطة ويرتب غرفة المعيشة.
- يضع طفلك البالغ من العمر 8 أعوام مستلزمات البقالة في غرفة المؤن وفي الثلاجة، ويخرج القمامة، ويتحقق من أحوال الطقس عبر الإنترنت، ويساعد الطفل البالغ من العمر 4 سنوات في ارتداء الملابس الخاصة بالمدرسة.
- يقوم طفلك المهتم بالأجهزة الإلكترونية ويبلغ من العمر ١٢ عامًا ويبرع في البحث داخل غرف الدردشة عن أفضل أنواع الهواتف الخلوية الجديدة والخطط الأسرية بمساعدتك عندما تحتاجين إلى شراء هاتف خلوي جديد، وإصلاح المرحاض، والبحث عن الأماكن المحتملة لقضاء إجازتك العائلية القادمة وتكاليف الإقامة.

- تقوم ابنتك البالغة من العمر 17 عامًا بفرز البريد غير المهم ووضعه في سلة المحذوفات، ودفع فواتير الأسرة عبر الإنترنت، واصطحاب أشقائها من ثلاث مدارس مختلفة إلى المنزل. بهذه الطريقة ستصلون جميعًا إلى المنزل في الوقت نفسه تقريبًا وتتناولون الطعام معًا كعائلة.
- أطفالك الثلاثة الأكبر سنًّا مسئولون بما يكفي لتدوين ما سيسهمون به في مهمات العائلة في لوحة التقويم على الثلاجة (أو يمكنكم جميعًا مشاركة تقويم جوجل).

لماذا يعتبر الحصول على مصروف والقيام بـ "مهمات" محددة (بعض العائلات التي تكره هذه الكلمة تسميها ببساطة "المسئوليات") أمورًا غاية في الأهمية؟ لأنها طرق إستراتيجية لتعليم الأطفال المسئولية وتحمل حملها والتعامل مع تبعاتها.

لكن الحصول على المصروف لا بد أن يخضع لبعض الشروط، فإذا لم تقم ابنتك بإنجاز الأعمال الروتينية الموكلة إليها، فيجب عليك كأم خصم تكلفة ذلك العمل من مصروفها، وإعطاؤها للشخص الذي سيقوم به بدلًا منها.

لنفترض أن الطاولة لم يتم إعدادها أو لم يتم تخزين مستلزمات البقالة، وعليكِ أن تفعلي ذلك بنفسك. عندما يحين وقت إعطاء طفلك مصروفه الأسبوعي، تقومين بخصم مبلغ محدد مقابل الوقت الذي قضيتِه في القيام بهذه المهمة بدلًا عنه. وكذلك إذا لم يتم إصلاح المرحاض وفاضت المياه منه عند الاستخدام التالي له، أو إذا لم يتم دفع الفاتورة عبر الإنترنت، ودفعتِ رسوم تأخير نتيجة ذلك.

قد تقولون: "يا إلهي! *أليس هذا قاسيًا بعض الشيء؟ فهم ما زالوا أطفالًا على أية حال*".

لذلك سوف أسألك: ما الذي تفعلينه في العادة في هذه المواقف؟ في معظم المنازل، حيث يتم تطبيق أسلوب الثواب والعقاب، سيتولى

الأب أو الأم التعامل مع مشكلة الطفل، سيعلو الصراخ والتحذيرات حتى تنتهي الأعمال الروتينية. وإذا لم يتم الانتهاء منها، سيتم حبس الطفل في غرفته ومنعه من الخروج منها طوال المساء أو يتم منعه من الخروج من المنزل، ولكن من يقوم بالمهمة في النهاية؟ من المحتمل أن يكون الأب أو الأم.

ما الذي تعلمه طفلك من هذا الأمر في النهاية؟ *إذا تلكأت لفترة كافية، فلن أضطر إلى القيام بتلك المهمات.*

لذا يا عزيزي ولي الأمر، إذا كنت ترغب حقًّا في فرض وجهة نظرك في المنزل، فقم بتطبيق أسلوب التأديب الواقعي، واطلب من أحد أشقائه القيام بهذه المهمة، وعندما يحين وقت إعطاء المصروف، يفقد الطفل الذي لم يقم بالمهمة المسندة إليه جزءًا كبيرًا من مصروفه لصالح أخيه الذي قام بها. ومع التنافس بين الأشقاء كما هي الحال، سيتعلم أطفالك بسرعة أنك مصمم على قرارك دون تراجع. لا يوجد طفل يريد أن يرى جزءًا من مصروفه يذهب إلى أخيه أو أخته. في الواقع إذا لم يذهب الأب أو الأم إلى عملهما ويقومان بالمهمات الموكلة إليهما، فلن يحصلا على راتبهما؛ لذا، إذا كان أطفالك لا يقومون بالمسئوليات التي تم تكليفهم بها كأفراد من العائلة، فلماذا يتقاضون مصروفهم؟

لا تذكر أطفالك بالمهمات المطلوبة منهم أو تقنعهم بأدائها أو تمنحهم المال للقيام بها أو تجبرهم على ذلك، ما عليك سوى أن تترك الواقع يعلمهم، وذلك من خلال خصم جزء من مصروفهم حال عدم قيامهم بها.

ولكن في خضم تحديد المهمات الروتينية التي يجب على أطفالك القيام بها، لا تنس شيئين مهمين:

التنوع مهم للغاية. فلا يعني كون "ديلان" هو المسئول عن إخراج القمامة الآن أنه يجب أن يبقى كذلك مدى الحياة، لكن يمكن بل ويجب أن يتم نقل هذه الوظيفة إلى أو الأخت أو الأخ الأصغر عندما يكبر "ديلان".

لا تذكر أطفالك بالمهمات المطلوبة منهم أو تقنعهم بأدائها أو تمنحهم المال للقيام بها أو تجبرهم على ذلك.

يجب أن يتم تخصيص أعمال منزلية أقل - وليس أكثر- للأطفال الأكبر سنًّا... أنا متأكد من أن بعضكم مندهش من هذه العبارة، أليس كذلك؟ ولكن عندما يكبر الطفل ويدخل المدرسة الثانوية، فإنه يواجه الكثير من الضغوط الأكاديمية وتحديات الأقران والأنشطة خارج المناهج الدراسية. وهذا يعني أن مسئولياته في المنزل يجب أن *تقل*، وأن الأطفال الأصغر سنًّا في الأسرة يجب أن يقوموا هم بهذه المهمات. ورغم ذلك، يحدث العكس في العديد من العائلات؛ حيث يفلت الأبناء الأصغر سنًّا من المهمات، ويتم تكديسها على الأبناء الأكبر سنًّا.

بالتأكيد، سيشتكي الصغار إذا لم يروا شقيقهم الأكبر يفعل الشيء نفسه في المنزل. وحينها يجب أن تكون إجابتك عليهم كالآتي: "عندما كان أخوك في عمرك نفسه، كان يفعل الكثير من الأمور، وقد حان الوقت لتقوم بالمهمات بدلًا عنه؛ نظرًا لأن لديه العديد من المسئوليات الأخرى الآن. وعندما تصبح في مثل عمره، ستزداد مسئولياتك أيضًا، وستقل المهمات المطلوب منك إنجازها وفقًا لذلك".

بمجرد إعفاء ابنك المراهق من بعض المسئوليات الموكلة إليه، يتعين عليه أن يكون مسئولًا عن كيفية استغلال وقته؛ حيث إن إضاعة الوقت، وعدم المذاكرة، والتسكع، والوقوع في المشكلات هي أشياء غير مقبولة لاستغلال وقت الفراغ. إذا حدث ذلك، فلا بد من التحدث إليه: "عزيزي، لقد حاولنا تخفيف العبء عليك في المنزل لأن لديك الكثير من المسئوليات في المدرسة هذا العام، ولكنني لا أراك تأخذ هذه

المسئوليات على محمل الجد؛ لذلك إلى أن ألاحظ قيامك بذلك، سأعيد بعض المهمات المنزلية إليك".

يمثل تقسيم المسئوليات بشكل عادل بين الأشقاء تحديًا كبيرًا؛ نظرًا لأن المسئوليات تختلف ويمكن أن تتغير من وقت لآخر، ولكن على أية حال يجب أن يتم إسناد بعض من هذه المسئوليات لكل شخص.

لم يفت الأوان بعد للبدء

قد تشعر بالاندهاش في الوقت الحالي لإدراكك أنك لم تفعل بعد كل ما في وسعك لمنح أطفالك فرصًا ليكونوا مسئولين وعرضة للمساءلة. ولكن بغض النظر عن عمر أطفالك، لم يفت الأوان بعد للبدء. إذا كانت الأعمال المنزلية مفهومًا جديدًا في عائلتك، فستحتاج إلى البدء بطريقة بسيطة؛ ما عليك سوى وضع قائمة بجميع المهمات التي يجب القيام بها في منزلك (ملحوظة: تنظيف الأطفال لغرفهم ليس مهمة *عائلية*، بل إن المهمات العائلية هي التي تعود بالنفع على الجميع)، ثم اجلس مع جميع أطفالك، ووضح لهم أن هناك الكثير من المهمات في المنزل التي تحتاج إلى أن يتم إنجازها، ويجب على الجميع الإسهام في القيام بها.

يمكنك محاولة السماح لأطفالك باختيار مهماتهم بأنفسهم، ولكن عليك منع أية مشاحنات قد تحدث أثناء ذلك. قد تضطر إلى تحديد مهمات معينة بشكل سلطوي لكل طفل، وتقول: "دعونا نجرب الأمر بهذه الطريقة لبضعة أسابيع، ونرى كيف ستسير الأمور"، كما أن عليك أن تقنعهم بأن تكليفهم بالقيام ببعض الأعمال المنزلية ليس بمنزلة عقوبة السجن مدى الحياة؛ فإذا قام أي منهم ببعض من تلك الأعمال، فلا يعني ذلك أنه سيظل يؤديها على الدوام. ولكن لكي تسير أمور الأسرة على خير ما يرام، يجب على الجميع الإسهام في ذلك.

سأكون صريحًا، وأعترف بأن أي أسلوب آخر أسهل على المدى القصير من أسلوب التأديب الواقعي؛ فمن الأسهل كثيرًا أن تتبع أسلوب

التربية المتساهلة وتترك الأمور تسير كما هي، ومن السهل كذلك معاقبة أطفالك؛ لأنك بهذه الطريقة تتمكن من التنفيس عن غضبك، كما أنه لا يتعين عليك المتابعة والتأكد من أن طفلك يتعلم شيئًا ما بالفعل.

يتطلب تأديب أطفالك التزامًا حقيقيًّا ومثابرة وشجاعة، إنه ليس بالأمر السهل على الإطلاق؛ ولكنه مفيد لأنه يعود بالنفع عليك وعلى أطفالك.

توقعات مفاجئة

ما سأقوله بعد ذلك سيفاجئ الكثير منكم، إن أطفالكم يتوقعون أن تقوموا بتأديبهم. وإذا لم تفعلوا ذلك، فأنتم تدعونهم إلى التمرد، وتمنحونهم الإذن بتجاهلكم، قد يبدو ذلك قاسيًا، لكنه صحيح. في الواقع، يشعر الأطفال بالكراهية تجاه والديهما إذا لم يتخذ الوالدان موقفًا تجاههم، ويقوما بتأديبهم.

هل تتذكرون ابنتي التي قالت لي إن عليّ قراءة كتابي؟ إنها أيضًا التي أعطتني وهي في السابعة من عمرها، الملاحظة التالية بمناسبة يوم الأب. الملاحظة الأصلية معلقة على جدار غرفتي:

أعظم أب في العلم،
أنت لا مثيل لك.
عطوف وموحب.
ابي هو الافضل،
أنت لا مثيل لك. الافضل!!!!!!
حتى عندما تادبني،
احبك بنفس القدر.
مع حبي،
هولي

ربما كانت التهجئة في العبارة السابقة لعزيزتي "هولي" تحتاج إلى التحسين والضبط لأن بها عدة أخطاء إملائية، لكنني سعدت كثيرًا

بمحتوى الرسالة باعتباري والدها. من الطبيعي أن يعجبني ذاك السطر الذي يقول: "أعظم أب في العالم"، لكنني كنت معجبًا أكثر بشيء آخر؛ حيث استخدمت "هولي" كلمة *التأديب* بدلًا من كلمة *العقاب*؛ لأنني قمت بتأديبها بالفعل، وبرهنت لها على اهتمامي بها.

أطفالك يريدون منك أن تؤدبهم؛ لأنهم يريدون أن يعرفوا أنك تهتم بهم.

أسئلة مهمة

1. هل تميل إلى مكافأة أطفالك أم تشجيعهم؟ اذكر مثالًا لذلك باستخدام أحد المواقف التي حدثت في الفترة الأخيرة. إذا كان بإمكانك إعادة هذا الموقف، فما الذي ستفعله بشكل مختلف، مع العلم أن التشجيع يتفوق على المكافأة في كل مرة؟

2. عندما يقوم أطفالك بأي تصرف، هل تركز من خلال كلماتك على الطفل أم على السلوك؟ ما الفارق بين الاثنين؟ كيف يمكن أن يساعد التأديب الواقعي أطفالك على التفكير مرتين قبل أن يُظهروا السلوك نفسه مرة أخرى؟

3. هل سبق لك القلق بشأن ما يفعله أطفالك عندما يكونون بعيدين عنك؟ كيف يمكنك مساعدتهم في تشكيل ضميرهم وتنمية الشعور به؟

4. إذا أعطيت أطفالك مصروفًا، فكيف تدير هذا الأمر فيما يتعلق بما يلي:

- المبلغ الذي تعطيه لكل طفل
- وقت إعطائه إياه
- كيف يُسمح له بصرفه

بناءً على ما تعلمته من فورك، ما الذي ستغيره - إن وجد - في الطريقة التي تتعامل بها مع منح المصروف لأطفالك في المنزل؟ إذا لم تقم بمنح أي منهم مصروفًا حتى الآن، فما الأسباب المهمة لبدء القيام بذلك، وكيف يمكنك أن تدير الأمر بنجاح مع كل طفل من أطفالك؟

5. كيف تتعامل مع الأعمال المنزلية أو المسئوليات في منزلك؟ هل يشارك أطفالك في مسئوليات محددة؟ لم و لم لا؟

6. ما الخطوات الأولى التي يمكنك اتخاذها هذا الأسبوع لجعل عائلتك تعمل معًا، ويقوم كل فرد فيها بالمسئوليات الموكلة إليه دون أي تذكير أو تذمر أو تحذيرات منك؟

7. هل سبق لك أن أنقذت طفلك الذي لم يكن لديه ما يكفي من المال لشراء ما يريد؛ لأنه أنفق مصروفه على أشياء أخرى؟ ما النتائج المترتبة على ذلك والتي لاحظتها في علاقتكما بعد ذلك؟

8. هل تميل إلى إسناد مهمات منزلية أقل لأبنائك الأكبر سنًّا أم تمنحهم مزيدًا من تلك المهمات؟ فكر مليًّا في التغييرات التي ستجريها هذا الأسبوع. (استعد لتلقي الشكاوى من أطفالك الصغار، لكن لا تقلق، سيتعايشون مع هذا الوضع).

8

كيف تتجاوبين مع تصرفات أطفالك؟

هناك ورقة رابحة يمكنك الاستفادة منها عند الحاجة، وهي أنت.

أيتها الأم وأيها الأب، أود أن أكون أول من يمنحكما الإذن للقيام بشيء محفوف بالمخاطر، وهو أن تعبرا عن عدم سعادتكما في بعض الأحيان.

نعم، ما قرأتماه صحيح تمامًا؛ فعندما تستخدمان أسلوب التأديب الواقعي، من المهم للغاية أن يراكما أطفالكما غير سعداء في بعض الأحيان، بل يجب أن يعرفوا أن سبب عدم سعادتكم يتعلق بشيء قالوه أو فعلوه.

لماذا يعد هذا أمرًا مهمًّا؟ لأنك أنت - يا ولي الأمر - الورقة الرابحة التي تجب عليك الاستفادة منها. على الرغم من أن أطفالك لا يريدون منك أن تعرف هذا أبدًا، فإنهم يتوقون إلى رضاك وموافقتك. إنهم يريدون لك أن تمثل السلطة في منزلك، فإذا ظلت الإرشادات التي وضعتها ثابتة، وتبعتها العواقب المترتبة عليها في حال عدم اتباعها،

فلا مجال حينئذ للتخمين؛ حيث إنهم يعرفون ما سيحدث في موقف معين، وهذا يقلل رغبتهم في التأكد من مدى صلابة هذا النظام.

لكن كيف تُظهر لهم أن التعبير عن عدم السعادة هو أمر مهم. لقد سبق أن قلتها من قبل، وسأقولها مرة أخرى: الكلمات التي تختار استخدامها مع طفلك مهمة للغاية، فمشاعر الغضب تؤتي ثمارها إذا تم التعبير عنها بشكل صحيح. بالطبع هناك فرق بين الغضب من طفلك، والغضب مما قاله أو فعله. نعم، قد يبدو الفارق دقيقًا للغاية، لكن هذا الاختلاف مهم جدًّا. ركز على الفعل، وستستطيع معالجة الموقف دون أية انفعالات بينك وبين أطفالك.

إليكم ما أعنيه: بعد أن قمتِ يا سيدتي بشراء مستلزمات البقالة يوم السبت، دخلتِ غرفة المعيشة، التي قضيتِ ساعتين في تنظيفها في ذلك الصباح، ووجدتِها تعج بالفوضى كأن إعصارًا قد ضربها؛ حيث توجد علب صودا فارغة وبقايا بيتزا، وفتات كعك الشيكولاتة ولعب الأطفال والأحذية. وأنت تعرفين جيدًا أن من فعل ذلك هما طفلاك اللذان عمراهما 10 و11 عامًا، لأنهما ما زالا جالسين هناك وسط الفوضى.

كيف سيكون رد فعلك حينئذ؟ هل تقولين لهما: "أنتما مشاغبان! لا أصدق كيف تبدو هذه الغرفة الآن. هل تظنان أنني أعمل خادمة لديكما؟ هل أثرتما الفوضى في هذه الغرفة عن قصد؟ حسنًا، لقد فاض الكيل، لا مزيد من الأنشطة لليوم، ولن تخرجا للتنزه في عطلة نهاية الأسبوع، وأنتما ممنوعان من الخروج من المنزل مدى الحياة!". ثم تغادرين وأنت تستشيطين غضبًا.

رغم أن رد الفعل هذا قد يكون جيدًا بشكل مؤقت، ويخفف قليلًا من التوتر الذي تشعرين به، فإنك ستشعرين بعد ذلك بالذنب لأنك قد وبختِهما بشدة. وأنتِ

عندما تتفاعلين مع الموقف، فإنك تتركين انفعالاتك تفكر بدلًا منك، أما عندما تتجاوبين مع ما حدث، فإنك تختارين الطريقة المثلى للتعامل مع الموقف.

تعلمين أن منعهما من الخروج من المنزل مدى الحياة لا يمكن تحقيقه بالنسبة لهما وبالنسبة لك كذلك.

لكن هناك طريقة أفضل للتعامل مع هذا الأمر؛ حيث يمكنك *التجاوب* وليس *التفاعل* مع الموقف. عندما تتفاعلين مع الموقف، فإنك تتركين انفعالاتك تفكر بدلًا منك؛ ما يعني أنك غالبًا لا تفكرين على الإطلاق في خضم هذه اللحظة، أما عندما تتجاوبين مع ما حدث، فإنك تختارين الطريقة المثلى للتعامل مع الموقف.

لذلك عليك أن تأخذي نفسًا عميقًا لتهدئي، وتستعيدي قدرتك على التفكير السليم مرة أخرى، ثم تقولي بنبرة صارمة: "أيها الطفلان، إن رؤية غرفة المعيشة في هذا الوضع تجعلني أشعر بالاستياء الشديد. لقد قضيت ساعتين هذا الصباح في تنظيفها، وهي الآن تبدو أسوأ مما كانت عليه من قبل عندما بدأت تنظيفها. إنه لأمر مزعج أن أعرف أنكما لا تحترمانني، ولا تحترمان عملي، ومنزلنا كذلك". ثم تديرين ظهرك وتغادرين.

سيحدق طفلاك إلى بعضهما، وهما مندهشان، كأن لسان حالهما يقول: *"يا إلهي! لقد أغضبنا أمنا حقًّا، إنها تبدو غير سعيدة تمامًا"*.

وأنتم تعرفون بالطبع المثل القديم الذي يقول: "إذا لم تكن الأم سعيدة، فلن يكون أحد سعيدًا".

لذا أستطيع أن أقول إنه إذا كان هذان الطفلان ذكيين، فسيبدآن تنظيف تلك الغرفة على الفور، وسيفكران قليلًا قبل أن يتسببا في مثل هذه الفوضى مرة أخرى.

ما الذي فعلتِه بشكل مختلف هذه المرة؟ لقد تحدثتِ مع طفليك بنبرة صارمة، وشرحتِ لهما سبب عدم سعادتك، كما أوضحتِ لهما أن هذا المنزل ملك لكم جميعًا، لكنك لم تصعدي الأمر، ولم تخبريهما بأنهما سيئان، أو تضري بعلاقتكم. في الواقع، لقد أظهرت لهما سلطتك بطريقة إيجابية للغاية.

كما ترى، السلطة ليست شيئًا يتم اكتسابه لمجرد كونك ولي الأمر، بل من خلال التصرف بمسئولية وعدم المبالغة في رد الفعل وتعلم التجاوب مع الموقف بدلًا من التفاعل معه، ومن خلال التركيز على الفعل وليس على الطفل، كما أنك تحتفظ بالورقة الرابحة معك دائمًا، فأنت تعلم أن كل ما يريده أطفالك حقًّا هو شعورك بالرضا والموافقة وأن تمثل السلطة داخل المنزل. إذا لم تفعل ذلك، فسيصبح طفلك مثل الجرذ الصغير الذي لا يعرف ما إذا كان يجب أن يستدير لليسار أو لليمين؛ لذلك سيجلس مشلولًا في نهاية المتاهة لا يعرف ماذا يفعل.

لنلقِ نظرة على بعض الطرق التي يتصرف بها الأطفال بشكل سيئ، وكيف يمكن أن يساعدك التأديب الواقعي في مثل هذه المواقف.

السعي لجذب الانتباه

يسعى الأطفال دائمًا إلى جذب انتباه البالغين بشكل ما؛ حيث يبكي الأطفال الرضع، وعندما يقوم الوالدان بحمل الطفل عندما يصرخ مباشرة، فإن هذا الطفل الصغير يتعلم أن لديه قدرًا كبيرًا من القوة، والتأثير على البالغين. عندما يكبر الأطفال، يبدأون السعي نجو جذب الانتباه بطرق إيجابية. وإذا لم يحظوا بالانتباه والتقدير من خلال الوسائل الإيجابية، فإنهم يلجأون إلى عدد لا يحصى من الأساليب السلبية، مثل الأنين، أو التباطؤ، أو النقر بالقلم الرصاص على المكتب، أو الشكوى.

يمكن أن تؤدي استجابات البالغين لهذه السلوكيات إلى ترسخ معتقدات خطأ لدى الأطفال عن أنفسهم، مثل: "لا أكون مهمًّا في هذه الحياة إلا عندما يلاحظ الآخرون وجودي"، أو: "لا أكون مهمًّا في هذه الحياة إلا عندما أستطيع التحكم أو السيطرة أو الفوز"، لكن هذه الأفكار ببساطة ليست حقيقة، فبالطبع لا نكون مهمين في هذه الحياة عندما نستطيع جذب انتباه الآخرين.

إذا كان طفلك يسعى لجذب انتباهك، فإنني أقترح عليك محاولة اكتشاف الجانب النفسي لتصرفاته. اجلسي مع طفلك، وانظري في عينيه مباشرة، وقولي له: "أتعلم يا عزيزي؟ قد أكون مخطئة، لكن بينما كنت أشاهدك أنت وأخاك تتشاجران، أدركت أنك لا تكرهه حقًّا، وأن كل ما في الأمر أنك تريد المزيد من انتباهي واهتمامي بك، حيث تريد بطريقة ما أن تتأكد من أنني أحبك وأهتم بك حقًّا. فهل هذا هو ما تهدف إليه حقًّا؟".

التعبير عن الشعور بالملل والتعاسة

يعمل الآباء اليوم بجد ليصبحوا مسئولين عن سعادة أطفالهم، وأود أن أعرف كيف يتم ذلك؛ لأنني لا أعتقد أنه يمكن لأحد أن يكون مسئولًا عن سعادة شخص آخر، فأنتم وأطفالكم لديكم خيارات جديدة كل يوم، مثل الابتسام، أو الانضمام إلى إحدى الفرق، أو العمل بجد، أو إبداء اللطف والود. فلماذا يتدخل الآباء من أجل أي طفل يقول: "أشعر بالملل الشديد" وينصبون أنفسهم مسئولين عن سعادة ذلك الطفل؟

وأنا متأكد أنه قد اكتظت الجداول الزمنية للأطفال بالعديد من الأنشطة بعد رؤية الآباء لما يحدث من تداعيات في حياة المراهقين؛ حيث عمل الآباء على إشراك أطفالهم منذ طفولتهم في العديد من الأنشطة، وشعروا بالفخر بأنفسهم لكونهم آباءً صالحين، لكنني أعتقد أن من حق الأطفال أن يلهوا ويلعبوا ويقفزوا في كومة من أوراق الأشجار المجمعة، ويشاهدوا السحب البطيئة وهي تمر لساعات، أو أن يسترخوا على الأريكة ويقرأوا كتابًا جيدًا يوم السبت، أو ربما يبحثون في مشروع علمي ممتع عبر الإنترنت ويعملون فيه بشكل مستقل لمجرد أنهم يحبونه.

إن عبارة: "أمي، أشعر بالملل" موجودة منذ فترة طويلة، أما ما يقصده الطفل حقًّا من هذه العبارة فهو: "أمي قومي بالترفيه عني". لذلك تقوم الأم بوضع جهاز الآي باد أمام ابنها البالغ من العمر 18 شهرًا

حتى يتمكن من مشاهدة الرسوم المتحركة. وبهذا يظل الطفل هادئًا، ويعم السلام المكان، أليس كذلك؟

لماذا تشعرين بالالتزام الشديد بجعل طفلك سعيدًا في كل جانب من جوانب حياته؟ هل تشعرين بالسعادة دائمًا؟ إن إعطاء الأطفال ما يريدونه، وقتما يريدون، والعمل على تسليتهم بشكل دائم، ينشئ وحشًا لن ترغبي أنتِ والعالم في التعامل معه. إذا كان طفلك يشعر بالملل، فدعيه يشعر بالملل... حتى يفكر في شيء يفعله بنفسه.

إحدى الأمهات التي أعرفها تعالج هذا الأمر بشكل رائع؛ فقد قالت لي ذات مرة: "لا يقول أي أحد في منزلنا إنه يشعر بالملل؛ لأنهم إذا فعلوا ذلك، فإنني أسند إليهم مهمة لينجزوها على الفور. فعندما كنت صغيرة، أخبرت أمي ذات مرة بأنني أشعر بالملل، فكلفتني بتلميع خزينة ملابس صغيرة مصنوعة من الفضة. ومنذ ذلك الحين لم أستخدم كلمة *أشعر بالملل* على الإطلاق".

هل لديك أي مهمات تحتاجين إلى إنجازها؟ فقط تحيَّني الوقت، وانتظري من يقول لك إنه *يشعر بالملل*، وحينها قومي بإسناد إحدى هذه المهمات إليه.

التعبير عن المخاوف

عادة ما يكون لدى الأطفال الكثير من المخاوف، والتي تتمثل في جميع الأحجام والأشكال مثل الكوابيس، والخوف من الظلام، والخوف من الوحوش التي توجد تحت السرير، وما إلى ذلك، فمعظم مخاوف الأطفال بعمر 6 سنوات فيما أقل، تتمحور حول الليل، والذهاب للنوم، والبقاء في غرفة نوم بمفردهم.

من الطرق المعتادة لمساعدة طفلك على التغلب على هذه المخاوف إضاءة الأنوار ليلًا، أو ترك ضوء الصالة مضاءً، وكان أحد الآباء يضع

كوبًا من الماء بجوار سرير ابنته، ويخبرها بأنه "يقتل" أي وحوش قد تجرؤ على الاقتراب منها.

ورغم ذلك، فإن المخاوف تندرج تحت السلوكيات القصدية؛ فغالبًا ما يتم استخدامها كخدعة للتلاعب بالآباء والأمهات السُّذج.

فعندما يصرخ الطفل عند إطفاء نور غرفته قائلًا: "أبي، أنا خائف!"، فإن هذا يعني أن أباه سيعود إلى سريره ويحتضنه ليهدئ من روعه.

وعندما يخبر الطفل والدته بأنه متأكد من وجود وحوش تحت سريره، فإنها تحتضنه وتحاول تهدئته قائلة: "سيكون كل شيء على ما يرام. سأبقى بجانبك حتى تنام".

إن الأطفال بارعون في إشراك والديهم بلا داعٍ في حياتهم، إنهم يريدون احتكارهم لأنفسهم، وسيبذلون قصارى جهدهم للقيام بذلك. إن الذهاب إلى غرفة طفل يشتكي من خوفه شيئًا ما يجعله يحصل على النتيجة المرجوة، وهي وجود أحد والديه معه في الغرفة.

فمع انتشار مشاهد العنف اليوم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والتلفاز، ربما يكون طفلك قد رأى بعض هذه الصور المخيفة ليلًا؛ لهذا السبب من المهم مراقبة ما يشاهده أطفالك الصغار بشكل خاص كلما أمكن ذلك، لكن يجب ألا تسيطر المخاوف على حياتك العائلية.

نظرًا لأن الروتين والنظام يهدئان الأطفال، احرصي على وضع روتين ما قبل النوم، والتزمي به، ربما تضعين طفلك في سريره بنفسك، أو تقرئين له قصة، أو تذكرين له بعض الأدعية، أو تشغلين له الموسيقى المفضلة لديه، ثم تغلقين الباب، وعندئذ يحين وقت النوم. افعلي الشيء نفسه بالضبط كل ليلة.

هناك طريقة أخرى رائعة لمساعدة طفلك على التعامل مع مخاوفه وهي التحدث عن مخاوفك وكيفية تعاملك معها، كأن تقول له وأنت تضحك: "عندما كنت طفلًا، كنت أخشى دائمًا أن تمسك الوحوش بقدمي عندما أنهض من السرير للذهاب إلى الحمام؛ لذلك كنت أقفز

من السرير بالقرب من الباب قدر المستطاع، ثم أركض بسرعة نحو الحمام. كنت أوقظ والديَّ في كل مرة أفعل فيها ذلك، إنه لشيء مضحك، فأنا لم أر وحشًا قط، لكنني ما زلت أعتقد أنهم كانوا هناك".

لا تنتقد الطفل أبدًا بسبب مخاوفه، فهي ملكه هو، بل ساعده على فهم أن كل شخص لديه مخاوف، وأنه يمكنه التغلب عليها، كما فعلت عندما كنت طفلًا.

المشاجرات

كما يقول المثل القديم: "نحلة واحدة لا تجني العسل"، فالمشاجرة في الواقع هي فعل تعاوني، فمن الصعب أن تكون هناك مشاجرة لا يشارك فيها سوى شخص واحد فقط، بل يجب على الشخص الآخر أن يقول كلمة ما، أو يستخدم تعبيرات وجهه أو إيماءات محددة تؤدي إلى بدء القتال واستمراره.

إذا فهمتِ سبب شجار الأطفال حقًّا، فيمكنك تقليله إلى الحد الأدنى؛ فإذا كان أطفالك يريدون الدخول في مشاجرات، فدعيهم يفعلوا ما يريدون.

قد تقولين لي: "ما الذي تقوله يا دكتور "ليمان" هل جُننت؟ إذا تشاجر طفلاي، فسيقتلان بعضهما".

فلتركزي معي قليلًا، وستفهمين مقصدي: أولًا يمكنك تحديد المكان الذي يمكن أن يتشاجر فيه الطفلان، وتحديد شروط لذلك وأولها ألا يتعارض هذا الشجار مع سلام ورفاهية الآخرين الموجودين في المنزل. لذا، إذا بدأ الطفلان الشجار، فاصطحبيهما إلى غرفة في المنزل، أو إلى الفناء الخلفي حيث يكونان بمفردهما.

وقولي لهما: "حسنًا أيها الصغيران، حلا الأمر معًا"، ثم تديرين ظهرك وتنصرفين، وتتركينهما لـ "شجارهما".

في معظم الحالات، عندما تمنحين طفليك الإذن بالشجار، لن يفعلا ذلك. سوف يقفان فقط وينظران إلى بعضهما، حيث يقول الأول للثاني: "حسنًا، فلتبدأ بالشجار"، فيجيبه الآخر: "لا، بل ابدأ *أنت*".

لم يبدأ أي منهما بالشجار لأنهما لم يرغبا في ذلك، بل أقدما على ذلك الأمر في الأساس، لإشراكك دون داعٍ في مشكلاتهما، فإن تمكنت من فض الجمهور من حولهما، فسيتوقفان عن القتال على الفور.

كلما أسرع الآباء في تعلم الابتعاد عن مشكلات أطفالهم وشجاراتهم؛ أسرع الأطفال في تعلم المسئولية وكيفية تحملها.

لنفترض أن اثنين من أطفالك بدآ تبادل السباب على مائدة العشاء، فلتطلبي منهما أن يغادرا طاولة الطعام ويذهبا إلى جزء آخر من المنزل أو حتى خارجه، ونظرًا لأنهما مهتمان بتبادل السباب أكثر من تناول الطعام، فيمكنهما فعل ذلك في مكان آخر، حيث لا يزعجان البقية، وأن يبقيا في هذا المكان حتى يتم حل المشكلة، ومن ثم يمكنهما الانضمام إليكما مرة أخرى على مائدة العشاء.

كلما أسرع الآباء في تعلم الابتعاد عن مشكلات أطفالهم وشجاراتهم؛ أسرع الأطفال في تعلم المسئولية وكيفية تحملها.

وأقول مرة أخرى، دعوا الواقع يكن هو المعلم. لا تذهبي لتفقد الأمر (إلا إذا سمعت أصوات شجار جسدي). إذا انتهى العشاء بحلول الوقت الذي يعود فيه طفلاك، ولم يتبق طعام لهما، فلا تحضري لهما وجبة خاصة أو وجبة خفيفة فيما بعد. لقد فاتتهما الوجبة نظرًا لدخولهما في مشاجرة مع بعضهما؛ لذا فلتدعيهما دون عشاء، وحينها سيتعين عليهما ببساطة انتظار الوجبة التالية.

في معظم الأوقات يكون الشجار عبارة عن تراشق بالألفاظ بين الطفلين، حيث يبدأ الشجار بالكثير من المضايقات المتبادلة ثم يتحول إلى تراشق بالألفاظ ثم إلى صراخ وصياح شديدين، ورغم ذلك ستكون

هنـاك أوقـات، حيـث يخوض طفـل معركة مع آخـر يختلف عنـه تمامًا في الحجم والقوة، وهنا لا بد من تدخل أحد الوالدين.

ادعاء النسيان

لكل سلوك هدف معين، وكذلك النسـيان، أنا لا أتحدث عن هذا السـلوك الذي يحدث من وقت لآخر، فنحن جميعًا ننسـى، بل أتحدث عن نمط من أنماط السـلوك، حيث تطلب من طفلك القيام بمهمة محددة، ويرد بشـكل روتيني فيما بعد معتذرًا، ويقول لك: "يا إلهي! لقد نسيت".

الواقع لا يقبل الأعذار، ويجب ألا تقبلها أنت أيضًا.

المهـم هـو أن تـدرك سـبب اسـتمرار نسيان طفلـك للأشـياء، لا سـيما تلـك الأشـياء التـي طلبـت منـه القيـام بهـا. إذا نسي أن قمت بالمهمة نيابة عنه، فأنت بذلك تكافئه؛ فأنت لم تعزز عادته السـيئة فحسـب، بل أضعفت أيضًا ثقته بنفسـه وقدرته على التفكير أو حل المشكلات.

لذلـك لا تدع النسـيان يكـن ذريعة لعدم قيامه بالمهمة المسـندة إليه، هـل تعتقد أن أرباب عمله المسـتقبليين سـيقبلون أعـذارًا من قبيل: "لقد نسـيت وحسـب؟"، هـل تعتقـد أنه سـوف ينجـو من هـذه المشـكلة بوجود أشخاص آخرين يتذكرون القيام بالمهمة نيابة عنه؟

إذا طُلب من طفلك القيام بشـيء ما ثم "نسـي"، فعليك أن تصر على قيامـه بـه على أية حال. وحتـى إذا كان ذلك يعني أن تفوته المباراة، أو أن يتأخر على المدرسة، ويضطر إلى شرح سبب تأخره للمدير، أو أية مشكلة أخرى، فليكن ذلك، فالواقع لا يقبل الأعذار، ويجب ألا تقبلها أنت أيضًا.

كلمات مرفوضة

فـي أحـد الأيـام، تفوهـت ابنتي التي تبلـغ من العمـر 7 أعوام فجـأة بكلمة نابيـة. أخذت أنا و"سـاندي" ننظر بعضنا إلى بعض، ثم حدَّق كلانا إلى

ابنتنا. ودون أن أنطق بكلمة واحدة، أمسكت بها وأخذتها إلى غرفتها وجلست معها على السرير، ولقد فوجئت كثيرًا من اصطحابي إياها إلى غرفتها على هذا النحو حتى اتسعت حدقتا عينيها بشدة وأصبحتا في حجم كرات البينج بونج.

نظرت إلى عينيها المتسعتين، وقلت لها: "إن أباك وأمك يعرفان كل هذه الألفاظ، ولكننا قررنا عدم استخدامها".

وحينئذ أخذت تبكي وتعتذر بشدة عما قالته، وأكدت لها أننا سامحناها، ولكننا لا نريد أن تستخدم ألفاظًا مثل هذه مرة أخرى، وقلت لها: "ستسمعين الكثير من هذه الألفاظ في الملعب والمدرسة وفي أماكن أخرى، وسترينها مكتوبة على جدران الحمامات، وسوف تسمعين بعض البالغين يتفوهون بها، لكن عائلة "ليمان" لا تستخدم مثل هذه الألفاظ".

إن استخدام بعض الأساليب لمعاقبة طفلك على تفوهه ببعض "الألفاظ النابية" مثل غسل فمه بالصابون أو الصراخ في وجهه أو اللجوء لأي وسيلة من الوسائل التقليدية لا يجدي نفعًا على الإطلاق، بل يجب عليك إخبار ابنك بأنكم كعائلة تعرفون هذه الكلمات، ولكنكم قررتم عدم استخدامها لأنها تعد معصية لله، وتعبر عن عدم احترام الآخرين، وبذلك تستطيع إفهامه المعنى الصحيح لهذه الكلمات والسبب وراء عدم استخدامها.

بالطبع يقول الأطفال ما يريدون، وقد لا يدرك الأطفال الأصغر سنًّا، مثل ابنتي، أن ما يقولونه "لفظ نابٍ"، لكن الأطفال الآخرين يعرفون ذلك جيدًا ويقولونه على أية حال، أما الآباء فيعرفون الفرق بينهما بطبيعة الحال.

يتجاوز الأطفال حدودهم عندما يبدأون قول تلك الألفاظ النابية عن قصد، لا يهم ما إذا كانوا يبلغون من العمر 5 أو 13 عامًا، فإن هذا له الأثر نفسه. لا تسمح لأي شخص بالتحدث معك أو مع أي شخص آخر في عائلتك بهذه الطريقة.

إذا قـام ابنـك فـي أولـى فتـرات مراهقتـه بالتلفـظ بتلـك الكلمـات المرفوضـة، فـلا بـد من تأديبـه على الفـور، لا بد من عدم السـماح لذلك المراهـق الذي يعيش فقط للعب كـرة القدم، بعدم الذهـاب إلى المباراة أو إلى أي مكان حتى إشعار آخر.

بمجـرد أن يـدرك أنـك تعني مـا تقول، وأنـك لن تتراجع عـن قرارك، فسوف يعتذر... نأمل أن يحدث ذلك. سيفعل أي شيء للتخلص مما يقيده عن الذهاب إلى مباراة كرة القدم.

لكن مهمتك ليست تخليصه من هذا القيد؛ بل إبقاءه كذلك؛ لذا حتى إن اعتذر عما فعله، فلا تسمح له بالذهاب إلى المباراة.

بمجـرد أن يتجـرأ الطفـل علـى النظـر إليـك مباشـرة ويتلفـظ ببعض الألفـاظ النابيـة، فـلا بـد أن تتخذ موقفًـا صارمًا علـى الفـور وتعالج هذا الأمر.

عدم التعاون

كيف يمكنك يا سيدتي دفع أطفالك لمزيد من التعاون في القيام بالأعمال المنزلية، وأن يلبوا أوامرك على الفور، وما إلى ذلك؟ تتمثل إحدى الطرق الأساسـية فـي تعليمهـم أنهـم إذا لـم يتعاونـوا معـك، فلن تتعاونـي معهم بالضرورة. هذا هو الواقع الذي سيواجهونه في الحياة، سواء في المدرسة أو في وقت لاحق عندما تكون لديهم وظائفهم وأسرهم الخاصة.

كان "لويـس" البالـغ مـن العمـر خمس سـنوات دائمًـا ما يئـن ويبكي ويثيـر المشـكلات حتى يظل مسـيطرًا على الموقف في المنـزل. بعد ظهر أحـد الأيام، طلبت منـه والدته أن يجمع ألعابه من الغرفة، وكان هذا طلبًا منطقيًـا. لـم يكن هنـاك الكثير من الألعاب الملقـاة، وكان يعرف بالضبط المكان الذي يجب أن يضعها فيه، لكن لويـس أجابها قائلًا: "لا أسـتطيع، فهي ثقيلة للغاية".

في ذلك الوقت، كانت الأم تبذل قصارى جهدها من أجل اللحاق بموعدها، فقد كان لديها موعد مع طبيب الأسنان، فتركت الألعاب على الأرض كما هي، واصطحبت معها "لويس" إلى طبيب الأسنان.

وفي طريق عودتهما إلى المنزل، بدأ "لويس" يطلب من والدته أن تشتري له حلوى الآيس كريم. وأثناء اقترابهما بالسيارة من أحد محال الآيس كريم، قالت له أمه: "لا يمكنك الحصول على أي حلوى اليوم، فلا تزال لديك مسئوليات للقيام بها في المنزل. أنا أتحدث عن ألعابك".

عندما وصلا إلى المنزل، كانت الألعاب لا تزال ملقاة في المكان الذي تركاها فيه. استوعب "لويس" الرسالة جيدًا، فجمع الألعاب ووضعها في مكانها. لقد عززت تلك الأم الذكية أسلوب التأديب الواقعي الذي تستخدمه من خلال رفضها القاطع لطلب ابنها شراء الآيس كريم له الآن؛ حيث قالت له: "لن أشتري لك أي حلوى اليوم". ثم صممت على كلامها، ولم تنفذ له طلبه.

كيف فرضت تلك الأم الرائعة أسلوب التأديب الواقعي؟

- أحبت طفلها كثيرًا، ولكن لم تستسلم لكل طلباته.
- قررت ألا تسمح لطفلها باستغلالها أو التلاعب بها. وأوضحت أنها هي صاحبة السلطة وليس هو.
- رفضت تمهيد الطريق لطفلها من خلال القيام بعمله نيابة عنه. بالطبع كان بإمكانها التقاط الألعاب بشكل أسرع وعدم المرور بكل الأحداث الدرامية التي حدثت بعد ذلك، لكنها كانت بذلك ستدربه على أن يكون غير مسئول.
- علمت ابنها درسًا أساسيًّا في الحياة وهو عندما لا تتعاون مع أمك، فلن تتعاون أمك معك. وعندما لا تقوم بمسئولياتك، لا يمكنك الحصول على الأشياء التي تريدها.

ماذا لو وصل "لويس" إلى المنزل وأصر على ألا يلتقط ألعابه؟ لن تسمح له الأم بفعل أي شيء آخر حتى ينتهي من مسئولياته. ولم يكن ليتمكن من لعب البلاي ستيشن، ولا تناول الوجبات الخفيفة، ولا أي شيء آخر، حتى يقوم بالتقاط الألعاب.

إذا لم يتم القيام بالمهمة الموكلة إلى الشخص، فلن يتمكن من القيام بالنشاط الذي يحبه، أو من الحصول على المكافأة. لا بد من القيام بتلك المهمة قبل أن يتمكن الطفل من الحصول على ما يحب ويتمنى.

تعاملت هذه الأم مع الموقف بشكل سليم تمامًا؛ حيث تحلت بالهدوء والحزم، فلم تصرخ في وجه الطفل أو تسبه، فإجبار الطفل على طاعة الأوامر من خلال الترهيب أو التذمر أو التخويف ليس هو السبيل الصحيح لتحقيق التعاون، بل هو طريقة لتعليم طفلك أن يكون متنمرًا عندما يكبر.

إن استخدام أسلوب التأديب الواقعي يعني دائمًا احترام طفلك، فالتعاون هو عملية متبادلة لا تعتمد على طرف واحد.

الكذب

عادة ما يندرج لجوء الأطفال إلى الكذب تحت نمطين أساسيين:

بعض الأطفال يكذبون بدافع تحقيق الأمنيات، إنه طريقة للتعبير عن الخيال الطفولي مثل اختراع صديق وهمي أو ادعاء الطفل بأنه قد رأى من فوره بعض الأشخاص الخارقين. هذه "الأكاذيب" عادة ما تكون حوادث عارضة، وليست شيئًا يدعو إلى القلق الشديد.

ورغم ذلك، فإن معظم الأطفال يكذبون بدافع الخوف. بغض النظر عن مدى حبك لطفلك وتقبلك له، فقد يخشى أنه إذا أخبرك بحقيقة قيامه بأحد السلوكيات السيئة، فقد يتعرض للعقاب، كأن تقومي بمعاقبته بطريقة ما، كما يخشى أن تتوقفي عن حبك له، إذا ما أخبرك بالحقيقة. يرى الطفل أنه يجب أن يكون مثاليًا حتى يكون جديرًا بحبك. ومن ثم، فإن الأكاذيب الصغيرة والأكاذيب البيضاء وإخفاء الحقيقة غالبًا ما تكون

مجرد محاولات عفوية لإخفاء تلك العيوب الصغيرة. ويمكن أن يكذب إذا شعر بخيبة الأمل نتيجة عدم قدرته على الوفاء بتلك التوقعات المرتفعة.

كيف يمكنك مساعدة طفلك على أن يكون صادقًا؟ من خلال التحلي بالصدق فيما يتعلق بعيوبك وتصرفاتك.

إذا كنتِ متعبة للغاية، ولم تتمكني من إعداد البسكويت الذي يريده طفلك، فلا تكذبي عليه، وتقولي له: "ليس لديَّ الوقت لإعداده"، بل قولي له بدلًا من ذلك: "عزيزي، أنا متعبة للغاية الآن. ولكن إذا كانت لا تزال صالحة في الغد، فهل ترغب في مساعدتي على خبزها؟". إذا كنت لا ترغبين في الرد على الهاتف، فلا تقولي لطفلك: "أجب عليه أنت وقل إنني لست في المنزل". بل ببساطة لا تردي على الهاتف، وتذكري أن الكلمات التي تختارين استخدامها لها أهمية كبيرة.

إذن كيف تتمكنين من مساعدة طفلك على التوقف عن الكذب؟

امنحيه الفرصة لقول الحقيقة، وعندما يفعل ذلك، اشكريه على صدقه. وإذا كان لا بد من العقاب، فاشرحي له السبب بعناية، ولكن وضحي له أن الصدق أفضل من الكذب دائمًا.

اغتنمي كل فرصة لتظهري لأطفالك أن الكذب لا ينفع أبدًا، فالكذبة تقود دائمًا إلى أخرى. لطالما قلت لأولادي: "إذا لم تكذبوا، فلا داعي لأن تكون لديكم ذاكرة جيدة، أما إذا كذبتم، فعليكم دائمًا أن تتذكروا ما قلتموه، ولمن ومتى، وأن تضعوا إستراتيجية محددة لكيفية تغطية كذبتكم الأخيرة بواحدة أخرى".

التذمر

غالبًا ما نقع نحن الآباء في مشكلة دائمة التكرار؛ حيث نقوم دائمًا بتذكير أطفالنا بعمل شيء ما أو الامتناع عن فعل أشياء أخرى،، وحينها نشعر بأنه يتعين علينا تكرار الأوامر عليهم، وغالبًا ما ينظر أبناؤنا لما نقوله على أنه تذمر منهم.

وهناك حل بسيط لهذه المشكلة، وهو أن تتوقف عن فعل ذلك.

لكنك قد تتساءل: "لكنك قلت يا دكتور ليمان إنني إن لم أقم بتذكير طفلي بما يجب عليه فعله، لن ينجزه على الإطلاق. وما الخطأ في تذكيره؟ ألا يحتاج الجميع إلى أن يتم تذكيرهم بمسئولياتهم بين الحين والآخر؟".

نعم، يحتاج معظمنا إلى رسائل تذكير بين الحين والآخر، فزوجتي بارعة في تذكيري بالمكان الذي يجب أن أذهب إليه، ومتى يجب أن أذهب إلى هناك، وما الذي يجب عليَّ إحضاره. وكذلك تفعل مساعدتي الرائعة "ديبي".

المشكلة هي أننا أحيانًا نتمادى إلى حد بعيد للغاية في تكرار الأوامر، وتذكير أطفالنا بما يجب عليهم القيام به، فكثيرًا ما نذكرهم بفعل الأشياء التي يُتوقع منهم القيام بها بانتظام، لكن القيام بذلك يعلمهم أن يكونوا غير مسئولين، كما أنه يدربهم على ألا يكونوا مستمعين جيدين.

في المرة القادمة التي تميل فيها إلى تذكير طفلك بالحضور من أجل تناول العشاء، حاول ألا تفعل ذلك. إذا كنت قد ذكَّرته من قبل - عادةً ما يتم ذلك لثلاث مرات، مع ارتفاع نبرة الصوت في كل مرة - فقد علمته أنه ليس عليه الحضور إلا عند سماع النداء الأخير؛ لذا فإنه يستمر في فعل ما يريد حتى ذلك الحين.

كل ما عليك فعله ببساطة هو التوقف، فلتنادِ على أطفالك مرة واحدة من أجل تناول العشاء، فإذا لم يأتوا، فاجلس واستمتع بتناول العشاء بمفردك أو مع زوجتك. وعندما يحضر أطفالك، قل لهم إنه بدءًا من الآن، ستخبرهم بما يجب عليهم فعله مرة واحدة فقط. إنك لن تقلل من قدرهم بعد الآن من خلال تذكيرهم بالشيء أكثر من مرة؛ لأن هذا يشير إلى أنهم أغبياء جدًّا لدرجة أنهم لا يستطيعون فهم ما تقوله منذ المرة الأولى، وأنك لن تكرر عليهم الأوامر مرة أخرى بعد الآن.

في المرة الأولى، دعهم يسخنوا العشاء البارد، ولا تقدم لهم أية مساعدة على الإطلاق. إذا أتى أي من أطفالك متأخرًا لتناول الوجبة

التالية بعد استدعائك إياه، فلا تدعه يتناول الطعام، ووضح له سبب قيامك بذلك.

اذكر لطفلك ما تريد منه فعله مرة واحدة فقط، ثم أدر له ظهرك، وانصرف بعيدًا.

بالطبع تحتاج في بعض الأحيان إلى الحزم في اتخاذ قراراتك والتصميم عليها إذا كنت تريد أن تقوم علاقتك بأطفالك على أسس صحيحة وسليمة. لا تخبر طفلك بالشيء أكثر من مرة، بل اذكر له ما تريد منه فعله لمرة واحدة، ثم أدر له ظهرك، وانصرف بعيدًا. أما ما سيحدث بعد ذلك فهو متروك له، فهو سيجني عواقب أفعاله.

الأنانية

إنهم أطفال! ومن سماتهم أنهم لا يفكرون إلا في أنفسهم، لكن عليهم تعلم التفكير في الآخرين. هذه إحدى مسئولياتنا الرئيسية كآباء، تعليم أطفالنا كيفية التفكير في الآخرين. لماذا نركز كثيرًا إذن على إرضائهم وإسعادهم؟ فهذا من شأنه أن يؤدي إلى عدم إدراكهم قيمة "الإيثار".

سألني أحد مقدمي البرامج الحوارية التليفزيونية ذات مرة بشكل خاص عما يجب عليه فعله تجاه ابنه، فقد كان ابنه مفعمًا بالحيوية والعاطفة، وكان طفلًا جيدًا بكل المقاييس، لكنه لم يكن يحب الهدايا التي يحضرها له والده من سفرياته. وسرعان ما حوّل كراهيته لتلك الهدايا إلى ما يشبه اللعبة، ففي كل مرة يقدم فيها والده له هدية، كان يشتكي ويتذمر. وانتهى الأمر بالأب، الذي كان يبذل جهدًا كبيرًا لإحضار هدية مناسبة إلى ابنه، بالشعور بالغضب والذنب.

لذلك قدمت له اقتراحًا بسيطًا، وقلت له في المرة التالية التي يحدث فيها ذلك، يجب عليه أن يقول ببساطة لابنه: "أنا آسف لأن تلك الهدية لم تعجبك. هل يمكنني استعادتها من فضلك؟ فأنا لا أريدك أن تشعر بالضيق منها".

ثـم يأخذ الهدية، ويقوم بشـيء واحد من عدة أشـياء، كأن يعطيها لأخ أصغـر أو أخـت أكبـر، أو لأحد أطفـال الجيـران. أو إذا كان بإمكانه إعادة الهديـة، فليفعـل ذلـك. أو ربمـا يمكنـه منحهـا لطفـل فقيـر. وأيًّـا كان ما سيفعله، كان عليه أن يفعله بأسرع ما يمكن.

كان الحـل يتمثـل فـي أن يظل الأب هـادئـًا ويُظهر مشـاعر حبه لطفله؛ فإذا ما شعر الطفل بأن والده كان ينتقم منه أو ينفس عن مشاعر غضبه، فلـن ينجح أسـلوب التأديب. ما كان الأب يحاول فعلـه حقًّا هو التواصل مع طفلـه، فهـو يريـد أن يوصـل إليه رسـالة مفادهـا: "أنا أحبك يـا عزيزي، وأنـا أحضـر لك الهدايا لأننـي أريد أن أخبرك كم أحبك. إذا كنت لا تحب الهدايا، فلا أعتقد أنك تريد أن تملأ بها غرفتك".

كما أخبرت الأب أيضًا بأنه يجب عليه التخلص من عادة إحضار هدية إلى ابنه في كل مرة يسافر فيها، فالهدية لا تعد مفاجأة إذا كانت متوقعة، بل إنها قد تبدو كأنها رشوة أو وسيلة لتخفيف الشعور بالذنب.

مـا أكبـر هدية علـى الإطلاق إذن؟ أن يعود الأب إلـى المنزل، يجب أن يشـعـر الأطفال بمشـاعر الفرح هذه بدلًا من الانشـغال بتلقي الهدايا. هل هـذا يعنـي أنه لا يجب عليك إحضار الهدايا في بعض الأحيان؟ بالطبع لا، لكن لا تجعلها عادة حتى تصبح أمرًا مفروغًا منه.

هنـاك طريقة أخـرى لمواجهة اهتمـام الأطفال بأنفسـهم فقط، وهي تعليمهـم بشـكل مبكر قـدر الإمكان أن العطـاء حقًّا أكثر متعـة من الأخذ. شـجعهم علـى مسـاعدة الآخريـن كلمـا أمكـن ذلـك. مثـل مسـاعدة تلـك الجارة المسـنة فـي قـراءة وإرسـال الرسـائل، أو التعامل بلطف ومودة مع الأطفال الجدد في المدرسة.

العطاء أكثر متعة من الأخذ.

إذا كان الوالدان يسـاعدان الآخرين ويمدان أيديهما بالعطاء، فإنهما بذلـك يكونـان قـد قطعـا شـوطًا طويلًا فـي تعليـم أطفالهمـا الإيثـار، فإن ممارسـة الإيثار أمـام الأطفال هي أكثر فاعلية كثيـرًا من مجرد إخبارهم بألا يكونوا أنانيين.

استكشاف الجسد

مفاجأة! في الواقع، يكتشف الأطفال أعضاءهم فور الولادة تقريبًا، ويستمرون في محاولة التعرف على جسدهم. ومن الطبيعي جدًّا أن يرغب الطفل في لمس جسده. يشتهر الأطفال بمحاولة تقليد حياة البالغين أو الأطباء، ويبدأون فحص جسد بعضهم في سن مبكرة. ينبع الدافع عادة في ذلك من حاجة الطفل لتحديد ما إذا كان كل الأولاد والبنات متشابهين. إذا وجدت طفلك يفعل ذلك، فكيف تتصرفين معه؟

أولًا، كلما تحليت بالهدوء أكثر، كان ذلك أفضل. قومي ببساطة بأخذ طفلك جانبًا واشرحي له أن الفضول أمر طبيعي، ولكن وضحي له أيضًا أن لمس أجساد الآخرين أمر محرم، ويمكن أن يؤدي إلى توليد مشاعر سيئة.

الفضول بشأن الجسد أمر طبيعي.

أخبري طفلك بأنك كنت مهتمة بممارسة دور الطبيب عندما كنت صغيرة أيضًا؛ حيث يؤدي ذلك إلى التخلص من أي شعور بالذنب قد يشعر به طفلك والذي قد يدفعه إلى الرغبة في الحفاظ على سرية تصرفاته، كما أنه يفتح الباب لمزيد من التواصل بينكما.

ثم تحدثي مع طفلك عن أجزاء الجسم المختلفة، وكيفية عمل كل منها. وقد يكون كتابي *A Chicken's Guide to Talking Turkey with Your Kids about Sex* مفيدًا للغاية بالنسبة لك في هذا الصدد.

أنا دائمًا ما أشجع الآباء على التحدث مع أطفالهم في سن مبكرة للغاية عن أجزاء جسدهم؛ حيث يحتاج الأطفال إلى معرفة أن بإمكانهم لمس أي جزء من جسدهم، ولكن هناك بعض المناطق التي يجب ألا تدعوا الآخرين يلمسونها ولا يقومون هم بلمسها لدى الآخرين كذلك.

من أسهل الإرشادات التي يمكن أن تعلميها لأطفالك ويتذكروها جيدًا هي أن أجزاء أجسادهم التي تغطيها ملابسهم، ينبغي ألا يلمسها أي

شخص باستثناء أنفسهم أو الطبيب المعالج وقت الحاجة. وينطبق هذا المبدأ على الأطفال من عمر عامين وحتى عمر 11 و17 عامًا أيضًا.

لا تعاقبي الطفل أبدًا على فضوله الطبيعي الذي يدفعه لاستكشاف جسده، فإذا بالغت في رد فعلك حيال ذلك، وجعلتِ طفلك يشعر بالذنب والخوف، فقد يخلف ذلك في ذهنه بعض الأفكار المغلوطة؛ ما يؤدي إلى تبنيه بعض التوجهات الخطأ في وقت لاحق، مثل أن العلاقات الحميمة هي أمر سيئ ومحرَّم.

من أسهل الإرشادات التي يمكن أن تعلميها لأطفالك ويتذكروها جيدًا، هي أن أجزاء أجسادهم التي تغطيها ملابسهم، ينبغي ألا يلمسها أي شخص باستثناء أنفسهم أو الطبيب المعالج.

ماذا تفعل عزيزي القارئ بوصفك أبًا لصبي يبلغ من العمر 5 سنوات ووجدته يلمس أعضاءه أثناء مشاهدة الرسوم المتحركة صباح يوم العطلة؟ مرة أخرى عليك أن تتحلى بالهدوء، دون انفعال أو انتقاد، بل وتوضح له أنك لاحظت ما يفعله.

واسأله بهدوء: "ألا تشعر بأن ما تفعله هو أمر غير لائق على الإطلاق؟".

وستجد أنه يشعر بذلك بالفعل.

فاسأله مرة أخرى: "هل تعلم السبب في اعتباره غير لائق؟"، وحينها يمكنك أن تشرح له السبب، وتوضح له حقيقة بعض الأمور في حياته.

لن أنسى أبدًا ذلك اليوم الذي تلقيت فيه مكالمة محمومة من زوجتي، كانت منفعلة للغاية وتبكي بكاءً شديدًا، وكل ما استطعت أن أفهمه من كلامها أن هناك مشكلة ما تتعلق بابننا "كيفن"، والذي كان يبلغ 19 شهرًا في ذلك الوقت. وكل ما ورد إلى ذهني على الفور هو صورة حمام السباحة الذي يوجد في الفناء الخلفي لمنزلنا، وفكرت في أسوأ السيناريوهات، لكن لم يكن الأمر كذلك.

سألتها: "ما الذي حدث له؟ أجيبيني بسرعة؟".

فقالت: "حسنًا، إنها أشياؤه".

فسألتها متعجبًا: "ماذا تقصدين؟".

فأجابت: "*أشياؤه*".

ثم فهمت في النهاية ما كانت تقصده، إنها تقصد أعضاءه. لقد كانت زوجتي بارعة في الالتفاف حول المعنى في المواضيع الحساسة بشكل رائع للغاية، فسألتها: "وما مشكلة أشيائه؟".

انفجرت في البكاء قائلة: "أصبح لونها بنفسجيًّا".

قلت في دهشة: "بنفسجي؟ ماذا تقصدين بكلمة بنفسجي؟"، فشرحت لي "ساندي" أن "كيفن" الصغير قد خلع حفاضته ووجد قلم تلوين بنفسجيًّا، فقام ببعض الأعمال الفنية على جسده، ثم سار إلى غرفة المعيشة مزهوًّا بنفسه ليُري أمه ماذا فعل.

انفجرت في الضحك عند تلك اللحظة، أعرف أنه ما كان عليَّ أن أفعل ذلك، لكنني لم أستطع أن أتمالك نفسي.

فسألتني زوجتي التي كانت تبكي: "لماذا تضحك؟"، وكانت غاضبة مني أيضًا الآن.

فأجبتها قائلًا: "عزيزتي، عادة ما يفعل الأطفال الصغار أشياء مثل هذه، يجب ألا تقلقي".

تساءلت "ساندي" بنبرة متشككة: "هل يفعلون أشياء مثل هذه حقًّا؟"، فقد كانت هذه هي أول تجربة لها مع صبي صغير في الأسرة (رغم أنها دائمًا ما كانت تقول لي إنني مثل الصبيان)، ثم أضافت متسائلة: "هل تعتقد أن هذا الأمر طبيعي حقًّا؟".

كيف تعرفين أن أطفالك بحاجة إلى المزيد من المعلومات؟ سيطلبون منك معرفة المزيد.

فقلت لها: "هذا أمر طبيعي في عمر التسعة عشر شهرًا، دعيه فقط يستحم، وسوف يزول أثر الألوان من جسده. أتمنى ألا يصاب بطفح جلدي من أثر استخدام هذه الألوان" - كان هذا هو اليوم الذي

تعلمت فيه زوجتي المزيد عن الأشياء المضحكة التي يفعلها الأطفال الصغار.

سيحاول الأطفال استكشاف أعضاء جسدهم بأنفسهم بدافع الفضول، تقبلي فضولهم على أنه عمل بريء وليس قذرًا أو منحرفًا. وشددي في الوقت ذاته على الطبيعة الخاصة لأعضائهم الحساسة. إذا قمت بذلك وأطفالك في سن صغيرة، وذكرت لهم الحقائق التي يتوقون إلى معرفتها عن أنفسهم، فلن يحتاجوا إلى التجربة لاحقًا بدافع الفضول.

كيف تعرفين أن أطفالك بحاجة إلى المزيد من المعلومات؟ سيطلبون منك معرفة المزيد؛ لذا أجيبي عن هذه الأسئلة، وإذا وجهوا إليك مزيدًا من الأسئلة، فأجيبي عنها أيضًا. وسيتوقفون عن السؤال عندما يشعرون بالاكتفاء.

الوقاحة

لا يحب أي أب أو أم التعامل مع طفل وقح، قد يتحداك الأطفال ويعبرون عما يشعرون به، ولكن عندما يتخطى الطفل ذلك الخط الخفي، ولكنه موجود ومحسوس، ويصبح سليط اللسان، يتوهج ضوء إنذار داخل عقلك وتسمع صوتًا حادًّا يقول: *"لا يمكنك أن تقول هذا لي، هل تعرف مع من تتحدث أيها الصغير الأبله؟"* .

ولكن إذا قمت بتوجيه الرسالة نفسها إلى طفلك مباشرة، فإنك تتسبب في وقوع سلسلة من النزاعات التي لا تنتهي، ولا يستطيع أحدكما إثبات صحة وجهة نظره خلالها، تذكر أن القوة تولد السلطة، ويمكن للكلمات العابرة تصعيد تلك النزاعات إلى معركة كبرى.

إذن كيف تتعامل مع طفل وقح؟

اترك الغرفة لمدة دقيقة أو دقيقتين إذا كنت تواجه مشكلة في الحفاظ على هدوء أعصابك، فأنت بذلك التصرف تخبر طفلك بأنك اخترت ألا تتشاجر معه. ربما تسمع الموسيقى المفضلة لديك للتخلص من غضبك،

وتمنح نفسك وقتًا للتفكير، لكن لبضع دقائق فقط، فلا تجعل طفلك يفهم أن بإمكانه إخراجك من الغرفة في أي وقت وفقًا لرغبته.

بمجرد أن تتمالك أعصابك، عد إليه مرة أخرى وتعامل مع الموقف بسرعة، ووجه إليه رسالة تبدأ بكلمة "أنا" مثل: "أنا لا أحب هذا السلوك ولن أتحمله. إذا اخترت الاستمرار في التحدث على هذا النحو، فستُعاقب، وتُعزل لبعض الوقت إذا لزم الأمر".

إذا تكرر السلوك، فقد تضطر إلى تهديد طفلك، فإذا كان هناك حدث قادم يريد طفلك الذهاب إليه، فأخبره بأنه لن يحضر، ثم تمسك بقرارك ولا تتراجع عنه.

لا تقبل أبدًا تحدث طفلك بوقاحة معك على أنه حدث عادي في منزلك. ومن الضروري أيضًا وبشكل خاص ألا تقبل الأمهات أية إساءة من أولادهن، وألا يقبل الآباء أية إساءة من بناتهم. قد تتساءلون عن السبب؛ ذلك لأن الرجال يميلون إلى الزواج من النساء اللائي يتمتعن بشخصية مشابهة لأمهاتهم هم، كما تميل النساء إلى الزواج من الرجال الذين يتمتعون بشخصية مشابهة لآبائهن.

هذا هو سبب أهمية علاقة الآباء ببناتهم، وعلاقة الأمهات بأولادهن؛ حيث يقوم الأب بتدريب ابنته على كيفية التعامل مع الرجال، وكيفية تعاملهم معها، وأن تقوم الأم بتدريب ابنها على كيفية التعامل مع النساء، وكيفية تعاملهن معه. عندما لا يتقبل أي من الوالدين تحدث أبنائه من الجنسين معه بوقاحة، فإنهما يعلمان أطفالهما خصوصية العلاقة بين الجنسين، وأهمية الاحترام داخل الأسرة.

الاحترام يولِّد الاحترام، فلم يُخلق أي منا ليكون عرضة للإهانة الجسدية أو اللفظية.

ما الذي يمكنك فعله عندما يسيء أطفالك التصرف؟

عندما يسيء أطفالك التصرف، إليك بعض المبادئ التي ستساعدك في السيطرة على الوضع حتى لا يتلاعبوا بك.

أعد الكرة دومًا إلى ملعب منافسك.

هل سبق لك أن رأيت ملصق السيارة المكتوب عليه: "هل يرغب أحد في لعب التنس؟". حسنًا يجب على أي من الوالدين أن يكون ماهرًا في صد رميات ابنه من أجل الحفاظ على تلك الكرة البيضاء الصغيرة في ملعبه.

بعبارة أخرى، لا تطالب بما ليس لك.

إذا لم يستطع ابنك العثور على حذائه الرياضي... مرة أخرى، وأخذ يصرخ قائلًا: "أمي! أين حذائي؟"،

فإليك طريقتين رائعتين للرد:

"عزيزي، لم أرتدِ حذاءك الرياضي منذ أيام".

"ليست لديَّ أية فكرة، ربما يوجد في أي مكان في المنزل".

تذكري أن كل سلوك له هدف محدد، وهو إشراكك في أي أمر دون داعٍ. إذا فشل الطفل في إشراكك، فسوف يكتشف قريبًا أن محاولة القيام بذلك مرة أخرى لن تجدي نفعًا، فليست مهمتك هي البحث عن الحذاء الرياضي الخاص بابنك الذي يتصرف بشكل غير مسئول، فإذا لم تبحثي له عن حذائه، وصممت على عدم القيام بعمله بدلًا منه، فمن المحتمل أن يصبح أكثر مسئولية، ويضع حذاءه بعناية في مكان محدد.

قبل أن تجيبي عن سؤال طفلك، اسألي نفسك: *"هل هذه مشكلتي؟"*، إذا لم يكن الأمر كذلك، فلا تشاركيه مشكلته.

هذا يعني أنك لست الشرطي الذي يعمل على حل المشكلات بين الأشقاء؛ لأنك تتوقعين منهم أن يعملوا على حلها بأنفسهم، فبمجرد أن تحاولي لعب دور الشرطي، ستكونين في موقف خطير تقفين فيه عند مفترق طرق تتوافد إليه السيارات من أربعة اتجاهات دون وجود إشارات توقف، ومن المؤكد حينها أنك ستتعرضين للدهس.

أنت أيضًا لست ذلك الشخص المسئول عن تمهيد الطرق المغطاة بالجليد، فليس من ضمن مسئولياتك تمهيد الطريق لطفلك؛ لأنه إذا توقف عن القيام بالمهمات الخاصة به، وجعلك أنت تقومين بها، فإنني أؤكد لك أنه سيفعل ذلك مجددًا معظم الوقت.

كما أن سلوكيات الإنقاذ هذه لا تعلِّم أطفالك تحمل المسئولية واكتساب الخبرة في هذه الحياة، بل تعلمهم فقط التنصل من المسئولية أو إلقاء اللوم على شخص آخر. عندما ينجز ابنك مهمة ما، فإنه يشعر بشعور جيد تجاه نفسه، ويصبح أكثر ثقة بقدرته على معالجة المشكلات في المستقبل.

قصتي المفضلة حول إعادة الكرة دومًا إلى ملعب المنافس مستمدة من أحد الكتب القديمة، التي روت قصة لموقف تربوي في حياة أحد الرجال الصالحين، فبينما كان يجلس مع أمه ومجموعة من أفضل أصدقائه، والكثير من الضيوف هو لا يزال شابًّا.

نفدت أكواب الحضور من المشروب المقدم إليهم (وهو ما يعد بمنزلة أمر محرج في ثقافتهم)، فقالت أم ذلك الرجل الصالح له مباشرة: "بُني، قم بواجباتك، الآن".

كان ذلك الرجل الصالح يعرف بالضبط ما تعنيه والدته، لكنه غضب قليلًا، وسأل والدته: "لماذا تطلبين مني القيام بذلك؟".

كيف تصرفت والدة ذلك الرجل الصالح؟ كان بإمكانها أن تقول له: "ماذا قلت من فورك؟ هل تعرف من أكون؟ أنا أمك! كنت أبلغ من العمر 14 عامًا ونصف العام فقط عندما ولدتك، أيها الأحمق الصغير الجاحد!".

أحيانًا أتساءل عما كان ليحدث لو أنها كانت من النوع الذي يميل إلى التصرف بهذه الطريقة، لكن القصة تروي غير ذلك، فعندما أدركت هذه الأم الذكية أنها يجب ألا تستمر في الحديث بهذه الطريقة، التفتت إلى الخدم وقالت لهم: "افعلوا أي شيء يأمركم ابني بفعله".

فكر لثانية. ماذا فعلت تلك الأم؟ لقد أعادت الكرة لملعب ابنها. وربما تكون قد نظرت إليه تلك "النظرة" المعروفة بين الأم وأطفالها.

ما الذي حدث في نهاية هذه القصة القصيرة؟ قام الرجل الصالح بنفسه وأحضر الشراب للحضور.

يمتلك الوالدان السلطة والقوة عندما يعيدان الكرة إلى ملعب طفلهما.

استخدم سلاح المال للسيطرة على أطفالك

إلى جانب قيام الوالدين بإعادة الكرة لملعب الطفل، هناك أيضًا سلاح المال الذي يمكن استخدامه للسيطرة على الأبناء، فمن دونك، لا يمكن لابنك أو ابنتك القيام بأي من الأشياء الممتعة في الحياة، وكذلك، لا يمكنهم حتى امتلاك ملابس داخلية.

عندما يهز أحد الوالدين رأسه ويقول لي: "لا أعرف ما الذي يمكنني فعله"، أقول لهم في البداية: "أخرج محفظتك. ما الذي يوجد بداخلها ويخص طفلك؟".

تمتلك النقود قوة هائلة؛ حيث يمكن أن توفر فرصًا كبيرة لتعليم الأطفال حقائق مهمة عن الحياة. وأنا لا أقصد فقط عدم شراء الأشياء التي يريدها أطفالك. إذا كان لديك طفل يسيء التعامل معك بشكل متكرر، فعليه أن يحصل منك فقط على "الطعام والشراب"، ويمنع من ممارسة أي أنشطة باستثناء الذهاب إلى المدرسة. قد تحب حضور مباريات البيسبول للناشئين أو كرة السلة في المدرسة الثانوية أو الكرة الطائرة التي يشارك فيها، ولكن الأهم من ذلك هو أن يتم تحجيم سلوك طفلك السيئ. حتى يحدث ذلك، امنعه من المشاركة في أية مباراة أو أية أنشطة أخرى، أو أي وجه من أوجه الترفيه.

صدقوني، هذا أمر أصعب على الوالدين أكثر منه على الأطفال، لكنه إحدى الطرق الفعالة التي يمكنك اللجوء إليها عند الحاجة.

لا توجهي لطفلك الأسئلة

"ماذا فعلت في المدرسة اليوم؟".

"لا شيء".

"أين كنت؟".

"بالخارج".

"ماذا كنت تفعل؟".

"لا شيء".

هل تبدو أي من هذه الردود مألوفة بالنسبة لك؟ دعيني أوضح لك الأمر: إذا كنت تريدين أن يتواصل طفلك معك فلا توجهي له الأسئلة؛ فلا أحد يحب أن يتم استجوابه. إذا واصلتِ طرح الأسئلة عليه، فسوف يجيب ابنك عليك بإجابات مقتضبة - مثل تلك المذكورة أعلاه - فقط لكي يجعلك تتوقفين عن استجوابه.

غالبًا ما يحتاج الأطفال إلى وقت للراحة وترتيب أمورهم قبل أن يكونوا مستعدين لإخبارك بأي شيء. عندما تتوقفين عن لعب دور الأم المعتاد، فإنك تُظهرين احترامك لطفلك بما يكفي لمنحه المساحة التي يحتاج إليها للراحة وترتيب الأمور.

من الممكن أن تقولي له في وقت لاحق: "يبدو أنه كان يومًا عصيبًا بالنسبة لك"، فقد تكون هذه الجملة الافتتاحية الصغيرة كافية ليخبرك بما يجري في حياته.

عندما يبدأ ابنك في إخبارك بما حدث، ليكن ردك على كل ما يقوله لك كالآتي:

"هذا رائع. أخبرني أكثر عن ذلك".

"أنت تمزح! هذا مثير للاهتمام حقًّا".

"كلي آذان مصغية. أود أن أستمع إلى المزيد".

"يبدو أنك فكرت في هذا الأمر مليًّا".

"يا إلهي، لم أشاهدك قط متحمسًا جدًّا لأي شيء هكذا".

"أنت تعرف كم أحب التفاصيل. شكرًا أنك أشركتني معك".

إذا طرحت أسئلة على طفلك، فسيتبع ذلك الأسلوب الشائع في مجتمعنا وهو "دخول غرفته وغلقها عليه". حيث يعود إلى المنزل، ويدخل غرفة نومه، ويغلقها عليه لإبعادك؛ فقد كان محاصرًا بالعديد من الأسئلة طوال اليوم من جميع الجهات، ولا يريد الاستماع إلى أية أسئلة أخرى.

لا يتمثل دورك في تقديم الحلول لطفلك، بل كل ما عليك فعله هو الاستماع إليه جيدًا عندما يتحدث.

لا يتمثل دورك في تقديم الحلول لطفلك، بل كل ما عليك هو الاستماع جيدًا إليه عندما يتحدث. "يا إلهي! يا له من موقف محرج"، وتتجاوبين مع ما يرويه!

لذا كوني مستمعة جيدة لطفلك. إذا كان يقص عليك موقفًا مثيرًا، فانحني إلى الأمام وأنت تظهرين اهتمامك الكبير له. وإذا كان موقفًا مضحكًا، فليعلُ صوتك بالضحك. أما إذا كان موقفًا عصيبًا، فأظهري له تعاطفك معه. وبعبارة أخرى، شاركي طفلك هذه اللحظة بشكل تام، وشجعيه على مواصلة الحديث معك بعينيك وكلماتك ولغة جسدك.

فطفلك يرغب بشدة في أن يشعر بأنك تشاركينه كل أفراحه وأحزانه، إنه يتوق إلى نيل رضاك، ويريد أن يعرف رأيك. ولا يريد منك أن تلقي محاضرة عليه.

هل يمكنك فعل ذلك؟

إذن فلا حاجة لقول المزيد.

"كرسي التفكير"

بدلًا من معاقبة طفلك بالعزل لمنحه فرصة للتفكير، لماذا لا تحاولين صناعة "كرسي تفكير" خاص به؟ لقد خطرت لي هذه الفكرة من

خلال عملي في أكاديمية ليمان أكاديمي للتميز. عندما يتعرض الطفل لأية مشكلة، اجعليه يجلس على كرسي التفكير حتى يحل هذه المشكلة. على سبيل المثال، إذا طعن صديقه بقلم رصاص في ظهره، فما الطريقة المثلى للتعامل مع هذا القلم ومع شعوره بالإحباط؟

إنه ليس حكمًا على الطفل بالسجن المؤبد على الكرسي، بل مجرد طريقة للسماح له بالجلوس لمدة خمس دقائق فقط للتركيز على ما يمكنه فعله حيال موقف معين. إنه ليس كرسي عقاب بل كرسي تفكير. يتم تخصيص الوقت الذي يجلس فيه على الكرسي للتوصل إلى طريقة تمكنه من التعامل مع الموقف بشكل مختلف.

إذا فعلتِ هذا في المنزل، فمن الأفضل ألا يكون في غرفة نوم الطفل. جربي وضع كرسي في المطبخ أو في غرفة المعيشة. يجب أن يجلس الطفل على الكرسي، ويجب ألا تكوني بجانبه. يمكن لمثل هذا الإجراء أن يُهدئ الطفل الذي يكون عصبيًّا أو غاضبًا للغاية. وليس من الضروري أيضًا أن يتم استخدام الكرسي نفسه طوال الوقت (حتى لا يكون هذا الكرسي له بمنزلة الكرسي الكهربائي!).

متى يكون الطفل جاهزًا لترك الكرسي؟ الإجابة بسيطة للغاية.

حين يستدعيك طفلك قائلًا: "لقد عرفت ما الذي يجب عليَّ فعله"، ثم يشاركك الحل.

فتومئين برأسك بالموافقة، وتقولين له: "هذا حل جيد. أنت الآن حر في التجول في جميع أرجاء المنزل".

لقد حدث "س"؛ لذا يمكن الآن إكمال "ص".

لكنك قد تفسدين كل ما حدث إذا ذهبتِ إليه كل دقيقتين، لتسأليه قائلة: "هل توصلت إلى أي حل بعد؟ لا؟ حسنًا من الأفضل أن تستمر في التفكير".

دعيه يجلس هناك ويفكر بعمق حتى يصبح مفكرًا عظيمًا، حتى إنه قد يصبح فيلسوفًا. من يدري؟ فقد يرسم فنان تشكيلي لوحة له ذات يوم.

تهيأ لئلا تكون مثاليًّا

عندما كانت ابنتنا الكبرى في سن "العامين المزعجة"، دخلت في حالة مزاجية سيئة، ما تسبب لي في إزعاج شديد. واضطررت أخيرًا إلى حملها ووضعها في غرفتها وقلت لها: ""هولي"، عليك البقاء هنا حتى تهدئي وتتصرفي بشكل جيد".

كان من المفترض أن تجلس "هولي" بهدوء لبضع دقائق، وتدرك أنها يجب أن تكون مسئولة عن أفعالها، ثم تنضم إلى باقي أفراد الأسرة وهي في حالة مزاجية أفضل بكثير.

لكن ذلك لم يحدث على الإطلاق، ففي غضون 30 ثانية، خرجت ابنتي من غرفتها وعادت إليَّ مباشرة، وهي تبذل قصارى جهدها لملء الأجواء بالتوتر والإزعاج.

أعدتها إلى غرفتها مرة أخرى، وحذرتها مجددًا، وقلت لها: "كنت أتمنى يا هولي أن تعودي وتنضمي إليَّ أنا وأمك، لكنك لست مستعدة بعد".

خرجت وأغلقت الباب، وكنت متأكدًا تمامًا من أن "هولي" ستستوعب الرسالة هذه المرة، لكنها لم تكن في حالة مزاجية تؤهلها لاستيعاب الرسالة. استغرقت هذه المرة *أقل* من 30 ثانية لتأتي إليَّ مجددًا، وتبدأ عض كاحلي مرة أخرى.

لذلك لجأت إلى سلاحي النهائي وهو مقبض الباب التذكاري الخاص بـ "كيفن ليمان"، وكان هذا اختراعًا مبتكرًا من صنعي، وهو عبارة عن مقبض باب عادي تم عكسه ليغلق من الخارج. كان يجب أن أستخدمه في المرة الأولى التي وضعت فيها "هولي" في غرفتها، لكنني افترضت خطأً أنها يمكن أن تتعاون معي. هذه المرة، وبنقرة سريعة على زر القفل، أصبحت "هولي" في أمان.

أو كذلك ظننت أنا. وكما كان متوقعًا أخذت تناديني وتناشدني وتبكي وتصرخ، حتى بدت كأنها تتعرض لأشد أنواع العذاب. استمرت دقيقة

أو نحو ذلك، ثم صمتت. بينما كنت أهنئ نفسي لكوني شجاعًا بما يكفي لاستخدام "السلطة القائمة على الحب"، تمامًا كما أخبرت الجميع بأن يفعلوا ذلك، رن جرس الباب.

وشاء الله أن تأتي والدتي إلينا في زيارة غير متوقعة، وأرادت بشكل خاص أن ترى "هولي".

حيتني أمي، ثم سألتني على الفور عن مكان "أميرتها الصغيرة". فألقيت نظرة خاطفة على باب غرفة نوم "هولي" وأصبت بالرعب الشديد؛ فقد رأيت أصابع بيضاء صغيرة تتسلل من تحت الباب، كأنها تطلب الإنقاذ في صمت.

كانت الجدة لها عين ثاقبة، فقد رصدت على الفور يد "هولي" على السجادة ذات اللون الأزرق الفاتح. استدارت نحوي، ونظرت إليَّ نظرة حادة، وقالت: "أنت لم تحبس حفيدتي في غرفتها، أليس كذلك؟".

شعرت بالخوف والخجل وهي تنظر إليَّ (بعض الأشياء لا تتغير منذ الطفولة) وقلت بصوت هادئ ذليل: "لقد فعلت ذلك يا أمي".

استهجنت أمي ما فعلته، وقالت لي: "أنت، هل أنت متأكد من أنك *طبيب نفسي*؟". كان هذا هو كل ما قالته، ثم توجهت نحو الباب وهي تشعر بالغضب الشديد، لكن يُحسب لها أنها لم تفتحه بنفسها، بل سمحت لي بأن أفتحه أنا بنفسي.

وقفت هناك متجمدًا، أحدِّق إلى تلك الأصابع الصغيرة أسفل الباب وهي تواصل إرسال نداء استغاثة وتبحث عن منقذ.

طمأنت نفسي أنني فزت بالمعركة؛ فقد تخيلتها مستلقية على بطنها، وبطانيتها مطوية تحت ذراعها تعلو وجهها الجميل ابتسامة رقيقة، فانتظرت بضع دقائق أخرى، ثم فتحت الباب.

وسألتها قائلًا: "هل أنت مستعدة للخروج الآن، وأن تكوني جزءًا من الأسرة؟".

وعندما نظرت إلى وجه طفلتي التي تبلغ عامين ونصف العام، تأكدت مـن أنني لم أفـز بالمعركة. لقد أومأت لي برأسـها إيماءة قصيرة، ومرت بجانبي وبدا كأنها تسير بزهو وهي متجهة مباشرة نحو جدتها التي كانت تجلس في غرفة المعيشة تتمتم ببضع كلمات عن الأطباء النفسيين، وعما فعلته في حياتها ليكون ابنها واحدًا منهم.

بعد بضع دقائق مررت بجوارهما، كانت "هولي" مسترخية في حضن جدتها. ألقيت عليهما التحية بلطف، ولكنهما نظرتا إليَّ نظرات باردة تنم عن الاشمئزاز. قضيت بقية اليوم لا أشعر بالحب... أو السلطة.

بينمـا تقوم بتربية أطفالك، سـتمر بالعديد مـن اللحظات الواقعية من هـذا القبيـل، أي تلـك الأوقـات التي لا تسـير فيها الأمور حسـب التعليمات والمخططـات، وهي تلك الأوقات التي لا تنجح فيها جميع الإسـتراتيجيات التـي تطبقهـا أثناء تربية أبنائك. هذه هي اللحظـات التي تحتاج فيها إلى الشجاعة لتظهر على أنك لست مثاليًّا، تمامًا كما بدوت عندما تسللت تلك الأصابع الصغيرة من تحت الباب وظهرت الجدة.

نعم، سـتمر بتلك اللحظات، لكن تمسَّـك بالخطة التي وضعتها، وتذكر دائمًـا أن تربيـة الأبنـاء هي مبـاراة طويلة للغايـة، ولن تتحـدد نتيجة هذه المبـاراة بمجـرد ضربـة واحـدة موفقـة أو غيـر موفقـة، لكـن ما سـيحدد نتيجتهـا هـو التزامـك بتدريـب أطفالـك ليكونـوا مسـئولين، وخاضعيـن للمساءلة عن قراراتهم.

بعد أقل من خمس سـنوات، كتبت لي تلك الابنة نفسـها تلك الرسـالة التي لمسـت قلبي وأثرت فيَّ بشـدة (انظر الفصل السابع)، فما السر إذن وراء قولها لي إنني الأفضل؟ "حتى عندما تؤدبني، أحبك بالقدر نفسه".

في بعض الأحيان يمكنك اتباع القواعد الموضوعة، لكن الموقف قد لا يسـير وفقًا لتلك القواعد، وعندها يتعين عليك ابتكار حل آخر، ومسامحة نفسك على أخطائك.

أسئلة مهمة

1. هل تميل إلى الغضب من طفلك أم مما يقوله أو يفعله؟ وما الفارق؟ كيف يمكنك إظهار هذا الفارق بشكل فعال لطفلك من خلال كلماتك؟

2. فكر في سيناريو شائع يحدث في منزلك ويُشعرك بالتوتر. ماذا تقول وتفعل عادة حينها؟ وماذا ستقول وتفعل في المرة القادمة التي يحدث فيها ذلك؟

3. كيف تتعامل مع المواقف التالية التي تجمعك بطفلك؟

   - محاولة لفت انتباهك
   - التعبير عن المخاوف
   - ادعاء النسيان
   - الكذب
   - التحدث بوقاحة

   بعدما عرفت المزيد من المعلومات الآن عن هذه الأمور، كيف يمكنك التعامل مع هذه المواقف بشكل مختلف في المرة القادمة التي تحدث فيها؟

4. هل شعرت يومًا بأنك مسئول عن سعادة طفلك؟ كيف يمكنك وضع هذا الشعور في المنظور الصحيح؟

5. في المرة القادمة التي يسيء فيها طفلك التصرف، كيف يمكن أن يغير سؤالك لنفسك: "ما الذي يكمن بالفعل وراء هذا السلوك؟"، في تجاوبك مع هذا التصرف؟

6. في منزلك، هل تكتمل أ (المسئولية) قبل ب (النشاط أو المكافأة)؟ لم، ولم لا؟ ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها هذا

الأسبوع للالتزام بقراراتك بشأن عدم حدوث "ب" قبل اكتمال "أ"؟

7. هل تميل إلى أن تكرار الأوامر؟ (لا بأس، يمكنك الإجابة بصدق) إذا كان الأمر كذلك، فما المواقف التي تدفعك إلى القيام بذلك؟ كيف ستختار التصرف بشكل مختلف في المرة القادمة التي تميل فيها لتكرار الأوامر؟

8. هل تعتبر التحدث بوقاحة أمرًا طبيعيًّا، أم أنها مشكلة كبيرة بالنسبة لك؟ لماذا؟ وما الانطباع الذي يخلفه ذلك لديك عما تتمتع به من احترام لدى طفلك؟

9. أي من الإجراءات الأربعة التالية قد يساعدك أكثر في تربية أطفالك في الوقت الحالي؟

- إعادة الكرة لملعب طفلك
- استخدام سلاح المال للسيطرة على طفلك
- عدم توجيه الأسئلة لطفلك
- صنع كرسي التفكير

فكر مليًّا للوصول إلى بعض الأفكار حول كيفية تطبيق هذه الإجراءات على أطفالك.

9

وقف صراعات السلطة قبل أن تبدأ

بعض الإستراتيجيات السرية التي من شأنها أن تفيدكم في لحظات الصراع اليومية لتحقيق النتيجة المرجوة.

زوجتي طباخة ماهرة، كما أنها تعد صلصة تفاح لذيذة أيضًا، فما إن تتناول أول ملعقة منها حتى تشعر بأنك تحلق فوق السحاب من فرط السعادة، وكل ما يتطلبه الأمر هو أن تكون درجة حرارتها مناسبة مع إضافة القليل من القرفة. ذات ليلة كنا نتناول لحم الضأن، وقد أعدت لنا صلصة التفاح إلى جانبه، فسكبت بعضًا منها في طبقي.

عبست ساندي وقالت لي: "لا تحتاج إلى تناول هذا، أليس كذلك؟".

فقلت لها: "عم تتحدثين؟".

فأشارت إلى صلصة التفاح قائلة: "أقصد صلصلة التفاح هذه".

فعبست أنا هذه المرة، وقلت لها: "ماذا تقصدين؟ لقد وضعتها في طبقي للتو".

فقالت: "إنها مليئة بالسكر".

وهكذا أصبحت زوجتي فجأة الطبيب الخاص بي.

فقلت لها: "انتظري لحظة، ماذا سنتناول إذن على العشاء الليلة؟ لحم الضأن، وتناول صلصلة التفاح إلى جانبه يجعله لذيذًا للغاية".

لكنها أصرت على رأيها وقالت لي مجددًا: "نعم، ولكنها مليئة بالسكر".

فقلت لها: "فلتهدئي يا عزيزتي، لن أتناول منها إلا قدرًا ضئيلًا للغاية". ونظرًا لأنني طبيب نفسي أضفت قائلًا: "شكرًا لك على اهتمامك بي. أنا أقدِّر ذلك"، ثم تمتمت في قرارة نفسي قائلًا: "فلتسامحني يا رب على كذبي".

والآن، دعني أسألك، هل تود أن تتم معاملتك بهذه الطريقة؟ لا أحد يريد أن يتم التحكم فيه وفي تصرفاته، وخاصة أنا، لكننا نحن الآباء نميل إلى التحكم في أطفالنا والسيطرة على تفاصيل حياتهم، وهم لا يحبون ذلك أيضًا. ولا عجب أنهم في بعض الأحيان يتمردون على سلطتنا.

ثلاثة أشياء طبيعية في هذا العالم

تناول الطعام، والنوم، والذهاب للمرحاض لقضاء الحاجة، هي ثلاثة من أكثر الأمور الطبيعية التي نقوم بها في هذا العالم، لكننا نحن الآباء نميل إلى المبالغة في هذه الأمور، وننشئ صراعات على السلطة على أشياء طبيعية في الأساس. ونتيجة ذلك، أنشأنا أفضل ثلاث ساحات للمعارك في مجال التربية من خلال محاولة فرض السيطرة على هذه الأمور الثلاثة.

تناول الطعام

قد تقولين لطفلك: "اذهب لتناول العشاء، لن أخبرك بذلك مرة ثانية".

"انتبه، أنت لم تتناول أي شيء من نصيبك من الدجاج على الإطلاق، فقد كنت تحب الدجاج الأسبوع الماضي".

"هل تكره الخضراوات؟ حاول تناولها فحسب، وستحبها بكل تأكيد".

"ألـن تتوقـف عـن تنـاول الوجبـات السـريعة؟ أرجـوك تنـاول وجبـة مفيدة".

"توقـف، لقـد أخبرتـك بـألا تلقـي بحبـوب الإفطـار من فـوق مقعدك المرتفع".

هـل يجـب أن يتدخـل أحد الوالدين بشـكل مبالغ فيه فـي الطعام الذي يتناولـه الطفـل؟ الحقيقـة هـي أن الطفل إما أن يـأكل وإما لا يـأكل، فآلام الجوع ستدفعه في النهاية إلى تناول شيء ما. دعونا نعد إلى السلوك الذي يهـدف إليـه الطفـل مـن وراء عدم تناولـه الطعـام، إن هدفه هـو أن يلفت انتباهـك إليـه ويجعلك تهتمين به؛ وهذا هو السـبب فـي أن توجيه الأوامر لطفلـك بشـأن مـا يجب ومـا لا يجـب عليه تناولـه ليس فكرة جيـدة على الإطـلاق. إن تحديـد أوقـات لتناول الوجبـات هي فكرة جيدة بـكل تأكيد، ولكـن بمجـرد أن تجعلي الطعام في حد ذاته شـغلك الشـاغل، فأنت بذلك تضعين نفسك في ورطة.

إذا كنت قلقة بشأن تناول ابنك الكثير من الوجبات السريعة غير الصحية، فدعيني أسألك: "من الجاني الحقيقي، أليس هو الشخص الذي أحضر تلك الوجبات السريعة إلى المنزل من المتاجر والمطاعم؟

إذا كنت قلقة بشأن تناول ابنك الكثير مـن الوجبـات السـريعة غيـر الصحيـة، فدعيني أسـألك: "مـن الجاني الحقيقي، أليس هـو الشـخص الـذي أحضـر تلـك الوجبات السريعة إلى المنزل من المتاجر والمطاعم؟ إنه أنت في أغلب الاحتمالات؛ لـذا إذا شـعرت بالغضـب الشـديد عنـد تنـاول طفلـك مثـل هـذه الوجبـات، فمـن مصـدر المشـكلة هنـا حقًّا؟ مـن المعـروف أن العديـد من الشـباب اليوم يعانون زيادة الوزن بسبب نظامهم الغذائي السيئ وقلة ممارسة الرياضة. إذا تُـرك الأطفـال بمفردهـم بعد المدرسـة في مخزن المؤن الذي يمتلئ

بالكعك وحبوب الإفطار المليئة بالسكر، وثلاجة تمتلئ بالمثلجات، فمن الطبيعي أن يفرطوا في تناول الكثير من هذا الطعام. قومي بإجراء مسح بسيط لمخزن المؤن والثلاجة والمجمدات لديك. هل أنت مذنبة نتيجة شرائك الكثير من تلك الأطعمة غير الصحية؟ لا حاجة لقول المزيد.

عندما يكون الأطفال صغارًا للغاية، من الأفضل وضعهم على كراسي مرتفعة حتى ينتهوا من تناول الطعام. وبصفتي أبًا مخضرمًا لخمسة أبناء، أود أن أخبرك بأن الأطفال لا يكملون وجبتهم، ومن الممكن أن يكملوها في بعض الأحيان، لكن معظم الأطفال لا يفعلون ذلك، بل يتباطأون، ويختارون وينتقون من بين الطعام ما يروقهم أكثر، لكن لا يجب عليك أبدًا أن تتملقي طفلك من أجل أن يتناول طعامه أو تقومي بلعب بعض الألعاب معه لإدخال الطعام في فمه. ببساطة، عندما يشعر طفلك بالجوع، فإن بطنه سيطلب منه أن يأكل.

لا تنقلي أطفالك الرضع أو الصغار من كرسيهم المرتفع ولا تحمليهم أو تدعي أختهم الكبرى أو العمة "كلارا" تحملهم أثناء تناولهم الطعام. لكل فرد مكان محدد على الطاولة، وكذلك طفلك. وحتى يأكل طفلك لا بد أن يجلس على كرسيه. بعد أن ينتهي - وسيكون ذلك واضحًا - ساعديه في النزول من على الكرسي المرتفع. يمكنه اللعب بالألعاب الموجودة على الأرض حتى ينتهي الآخرون من تناول طعامهم، أو اسمحي له بالتحرك في أي منطقة آمنة بحيث يمكنك مراقبته جيدًا. إن إبقاء طفلك الرضيع على كرسيه لفترة أطول مما يريد، لن يؤدي إلا لحدوث إزعاج شديد لباقي أفراد العائلة، وهذا تصرف لا فائدة ترجى من ورائه على الإطلاق، ففي تلك المرحلة، تبدو أية دقيقة إضافية بالنسبة لهم كأنها دهر.

عندما يتمكن أطفالك من الاعتماد على أنفسهم ولو قليلًا، دعيهم يأخذوا ملعقة التقديم ويضعوا الطعام في طبقهم الخاص. نعم، أعلم أنهم قد يسكبون الطعام مرة أو مرتين، لكن يمكن تنظيف أثر ذلك على أية حال، فمن الصحي للطفل أن يختار طعامه بنفسه ويضعه في طبقه

ويأكله. إن القاعدة الوحيدة التي يسهل تذكرها جيدًا هي عليك على الأقل تجربة كل ما تضعه في طبقك، وتلك القاعدة لا تعني أنك ستحب هذا الطعام، ولكنك ستتذوقه على الأقل، وإلا فلا تضعه في طبقك من الأساس. يحب بعض الأطفال المانجو والسمك والأرز، بينما يحب أطفال آخرون المعكرونة والخبز بالثوم. لكل طفل أطعمته الخاصة التي يفضلها، ولن تنال كل وجبة رضاه بكل تأكيد.

لذلك عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام، عليك أن تحسم قرارك؛ إما أن تكون جزءًا من المشكلة وإما أن تصبح جزءًا من الحل.

كان "بيك" البالغ من العمر 5 سنوات يسيطر سيطرة تامة على الأمور في منزله، كان هو الابن البكر، وكان صعب المراس يميل إلى تحقيق المثالية في كل شيء. وكان يحب بعض الأطعمة دون غيرها ويحب تقديمها بطريقة معينة؛ فكان لا بد من هرس البطاطس وليس سلقها أو قليها، أما فطائره فلا بد أن يتم فردها كاملة على طبقه، وليس تكديسها فوق بعضها. كان يعرف بالضبط كيف يحول أية وجبة إلى حرب صغيرة.

أما والد "بيك" فلم يكن يشاركه ذلك النهج المثالي في تناول البطاطس أو الفطائر؛ فقد نشأ في أسرة فقيرة حيث كانت وجبات الطعام بسيطة وقليلة التنوع، ولم يكن الأطفال يتحدثون حتى يتم توجيه الحديث إليهم، وكان يجب عليهم تنفيذ الأوامر فقط، كما أنهم لم يكونوا يحتاجون إلى من يحفزهم لتناول الطعام. إن إنجاب طفل يتمرد على شيء بسيط مثل تناول الطعام كان يثير غضب والد "بيك" إلى حد كبير. وعندما ينفد صبره، ويصير غير قادر على التحمل، كان يضرب بقبضته على الطاولة، فتقفز الأطباق من مكانها. ولكن حتى غضب والد "بيك" والذي كان يثير الرعب الشديد لم يغير من سلوكيات "بيك" في تناول الطعام ويجعله يأكل بشكل أفضل. وكانت الأم تبذل مزيدًا من الجهد من

أجل إعداد وجبات "بيك" المفضلة لتشجيعه على تناول الطعام؛ ما كان يصيبها بالإنهاك الشديد.

وعندما طلبا مني المساعدة في ذلك الأمر، قلت لهما: "الوجبات هي الحل المثالي لمنحه حق الاختيار أن يأكل أو لا يأكل."

بدوا مرتبكين في البداية، لكنهما استوعبا الأمر جيدًا بمجرد أن عملنا معًا على تحديد إستراتيجية بسيطة لنعمل وفقًا لها. وما أن عادا إلى المنزل، حتى قاما بتطبيقها على وجبة العشاء في تلك الليلة.

ألقى "بيك" نظرة واحدة، وشم الدجاج المقلي، وقال: "أنا لا أحب ذلك! أنا لا أحب الدجاج".

كانت الأم على وشك أن تلجأ على الفور إلى أسلوبها المعتاد، وتقول له: "لا يا عزيزي، بل أنت تحب الدجاج، فقد تناولت الأسبوع الماضي وجبتين تحتويان على الدجاج. بالإضافة إلى أنك إذا أكلت الدجاج الخاص بك، فستحصل على كعكة الفراولة التي تحبها".

لكنني أوضحت أن مثل هذا الكلام لا طائل منه بل إنه ضار؛ فإجبار الطفل على الأكل ليس مفيدًا على الإطلاق.

لكن تلك الأم الشجاعة عارضت كل غرائزها. وأومأت برأسها إلى زوجها، ثم التقطت طبق "بيك" بهدوء وتوجهت إلى سلة القمامة في المطبخ، وأفرغت محتوياته في السلة، وبذلك يكون عشاء "بيك" قد انتهى.

ما الذي كان يفكر فيه الطفل الصغير في تلك اللحظة في رأيكم؟ ربما كان يقول في قرارة نفسه: *"أمي جُنت، كانت تقول إنني سأقودها إلى الجنون، وأعتقد أن هذا قد حدث. لطالما أخبرتني بأن الطعام يتكلف كثيرًا، لكنها ألقت العشاء في القمامة، فما مشكلتها؟"*.

قد يكون بعضكم مصدومًا. ألم تكن تصرفات تلك الأم قاسية للغاية؟ لماذا نلقي الطعام الجيد في القمامة؟ ماذا لو تحدثت مع "بيك" وحاولت إقناعه بطريقة منطقية؟

لكنها حاولت بالفعل اتباع هذا النهج عدة مرات، ومع ذلك لم يجدِ نفعًا على الإطلاق.

كان تصرف تلك الأم صحيحًا تمامًا؛ حيث استخدمت أسلوب التأديب الواقعي المثالي الذي يجب تطبيقه على الأطفال الذين لا يتناولون ما يوضع أمامهم من طعام؛ فهو يمنحهم الحق في الاختيار بين تناول الطعام أو عدم تناوله. ويجعلهم يتحملون مسئولية كونهم انتقائيين، وصعبي المراس؛ لأنه لا توجد أية وجبات خفيفة، أو حلوى، أو أي شيء يمكنهم تناوله مرة أخرى حتى اليوم التالي.

بالتأكيد، لهم مطلق الحرية في مغادرة الطاولة، بل يمكنهم اللعب، أو أداء واجباتهم المدرسية، أو القيام بأي شيء من روتينهم المعتاد بعد العشاء، دون فرض أي عقاب عليهم.

ولكن هناك نظام تأديب واقعيًّا يقول: "لن نمارس لعبة الرشوة بعد الآن، ولن يكون هناك متاعب، ولا صراخ، ولا ضرب بقبضات اليد على الطاولة بعد الآن. إذا كنت لا تريد تناول العشاء، فقد انتهى العشاء. ولن يكون هناك بسكويت، أو حلوى، أو أي شيء. نراكم في وجبة الإفطار".

اندهش والدا "بيك" من مدى نجاح هذا النظام الجديد في يوم *واحد*. تناول "بيك" واحدة من أكبر وجبات الإفطار في حياته في صباح اليوم التالي. بعد تلك الخطوة البطولية الأولى من جانب والدته (أستخدم كلمة *بطولية* لأنني أعرف مدى صعوبة ذلك على أي أم، وخاصة تلك الأم)، ساد جو العشاء في هذه الأسرة هدوء كبير.

النوم

عندما يحين وقت النوم، نجد أن معظم الأطفال يشبهون شعيرات زهرة الهندباء البيضاء الرقيقة؛ حيث يبدأون التسلل والتناثر والاختفاء في أوقات غير مناسبة؛ ما يشعرك بالغضب الشديد؛ لذا اسمحوا لي بأن أقول بكل صراحة وبشكل رسمي، إنه لا يمكنك أبدًا *إجبار* الأطفال على

النوم، ولكن يمكنك وضع روتين لوقت النوم يمكنهم اتباعه والاعتياد عليه، لأنهم يعرفونه ويتوقعون حدوثه بشكل يومي، كأن يقوموا بتفريش أسنانهم، وارتداء لباس النوم، ودخول الفراش، ثم تبدئين قراءة قصة لهم. قد ترغبين في تشغيل بعض المقطوعات المسجلة القصيرة كخطوة أخيرة، بعد إغلاق باب غرفة نومهم.

وبمجرد أن يتم وضع الطفل في سريره، يكتمل روتين النوم. لا تفتحي باب غرفة الطفل لأي سبب. وإذا نهض الطفل من السرير بنفسه، فلا تقومي بحمله إلى السرير مرة أخرى، بل عليه أن يقوم بذلك بنفسه؛ لأن هذا الوقت مخصص *لك أنت* إما أن تسترخي فيه، وإما أن تجلسي مع شريك حياتك. مرة أخرى، إن جعل أمورك العائلية تسير بشكل منتظم، يعتمد عليك أنتِ؛ فلا بد من تحديد مكان وزمان محددين لكل شيء. وعندما يحين وقت النوم، يجب الذهاب إلى السرير والاستغراق في النوم، فهو أمر لا رجعة فيه.

إليك سيناريو نموذجيًّا إذا كان لديك أكثر من طفل.

يرغب كلا الطفلين الأكبر سنًّا في النهوض من السرير ولكنهما يعلمان أنه من غير المسموح لهما فعل ذلك، فهما يريدان حقًّا تناول الفشار كوجبة خفيفة؛ لذا فإنهما يضعان حيلة جيدة، يوقظان أخاهما الصغير الذي يبلغ من العمر 4 سنوات؛ لأنهما يعرفان أنك لن تقومي بمعاقبته.

فيقولان له: "هيا، استيقظ".

فيتذمر قائلًا: "لكنني لا أريد أن أستيقظ".

"انهض وأخبر أمك بأنك جائع، وأنك تريد الحصول على وجبة خفيفة، وأنك تفضل تناول الفشار".

فينهض ذلك الطفل الصغير - الذي يستغله أخواه ككبش فداء لهما - ويسير في الردهة مترنحًا؛ فهو لم يتمكن بعد من الإفاقة من النوم.

وعندما ترينه، أشعث الشعر مرتديًا لباس النوم، تسألينه على الفور: "ماذا تفعل خارج السرير؟".

فيجيبك قائلًا: "أنا جائع، أريد الحصول على بعض الفشار".

وقبل أن ينطق بهذه الكلمات، يظهر خلفه في الردهة ظل طفلين آخرين.

فتصيحين تجاههما قائلة: "ماذا تفعلان خارج السرير؟".

فيتذمران، ويقولان لك: "لقد خرج تيمي من السرير أيضًا".

لقد استخدما الطفل كطُعم، وقالا في قرارة نفسيهما *"لو أن أمنا عاقبته، فمن يهتم بأمره؟ فنحن لا نحب هذا الطفل كثيرًا على أية حال"*.

الأطفال مبدعون للغاية، ويجيدون التلاعب للحصول على اهتمام غير ضروري، كما أنهم يمتلكون خططًا، فهل تمتلكين واحدة أنت أيضًا؟

الأطفال مبدعون للغاية، ويجيدون التلاعب للحصول على اهتمام غير ضروري، كما أنهم يمتلكون خططًا، فهل تمتلكين واحدة أنت أيضًا؟

إليك نصيحة أخرى: لا تحددي وقتًا واحدًا لذهاب جميع أطفالك إلى النوم، بل اجعلي ذلك الأمر يتم وفقًا لترتيب ولادتهم، حيث يذهب الصغير للنوم أولًا، ثم الثاني ثم الأكبر، وحتى فارق 15 دقيقة أو نصف ساعة يعد أمرًا مهمًّا. يتحمل طفلك البكر مسئولية أكبر وهو أكبر سنًّا، لذا يجب أن يحصل على المزيد من الحقوق والامتيازات. الحقيقة أن التركيبة الفسيولوجية لمعظم المراهقين تجعلهم غير متقبلين فكرة الذهاب إلى الفراش في الساعة 10:00، بل يميلون إلى فعل ذلك نحو الساعة 2:00 صباحًا، فعندما يبدأ جسمهم بالنضوج، تسمح لهم بعض الهرمونات بالتصرف والتفكير بشكل مختلف، بما في ذلك ضبط نظمهم البيولوجية الطبيعية.

تتغير النظم البيولوجية مع اختلاف الأعمار. أتذكر عندما كنت أظل مستيقظًا حتى الساعة 11:00. أتساءل الآن، *كيف كنت أفعل ذلك؟*

وفي الفترة الأخيرة قلت لزوجتي، التي تتعامل مع النوم كحيوان الراكون (حيث تظل مستيقظة طوال الليل، ولا يمكنها التحرك حتى الظهر): "عزيزتي، أنا ذاهب إلى الفراش".

فقالت بينما اتسعت حدقتا عينيها: "ماذا؟ لا يمكنك الذهاب إلى الفراش. ما زالت الساعة 8:25".

فقلت لها: "ولكنني ذاهب رغمًا عن هذا"؛ حيث لم أكن أستطيع أن أفتح عينيَّ.

سيحدد أبناؤك الأكبر سنًّا أوقات نومهم بأنفسهم، وسوف تخبرهم أجسادهم خلال فترة زمنية قصيرة: *أنت يجب أن تذهب للنوم في وقت معقول، وإلا فلن تشعر بأنك في أفضل حال غدًا.* بالنسبة لمن تخطوا مرحلة المراهقة والمراهقين، فإن وقت النوم ليس بقدر أهمية أوقاتهم الخاصة التي "يكونون فيها بعيدين عن عيون والديهم"؛ لذلك أنت من تحددين الوقت الذي يجب أن يتمتعوا فيه بمساحتهم الخاصة.

قد يقرأون رسائل نصية من أصدقائهم، أو يرسلون إليهم رسائل أخرى، أو يقومون بالبحث عن أشياء مختلفة عبر الإنترنت خلال أوقاتهم الخاصة. وفي النهاية سوف ينامون. يمكن لبعض الأطفال الحصول على خمس ساعات من النوم ويكون ذلك كافيًا بالنسبة لهم، بينما لا يستطيع آخرون فعل ذلك، لكنهم سيدركون ذلك بسرعة عندما يجربون العواقب الطبيعية للسهر.

لذلك لا تشعري بالضيق، ودعي الأمور تسِر بشكل طبيعي، في النهاية سوف ينام طفلك. ما دام ليس في غرفة المعيشة يقوم بإزعاجك، أو في غرفة أخته يضايقها، دعي الأمور تسر كما هي دون تدخل.

دخول المرحاض

كم منكم قد دخل المرحاض اليوم، هل حصلتم على الحلوى مكافأة على ذلك؟ إذن فلماذا تقدمون الحلوى لطفلكم البالغ من العمر عامين مكافأة له على دخول المرحاض؟

إذا قمت بعمل صفقة كبيرة مع أطفالك بخصوص أي شيء يجب عليهم القيام به، فسوف يقاومون القيام بذلك، لكن دخول المرحاض من أكثر الأمور الطبيعية في العالم (لكن تعلم تنظيف أنفسهم بعد أن يفرغوا لا يعد سهلًا، فهم يحتاجون إلى القليل من المساعدة من الوالدين) فلماذا نحول الأمر إلى شجار؟

بالتأكيد، يمكنك شراء "نونية" صغيرة من أحد المتاجر لطفلتك، ووضعها على الأرض وتشجيعها على الاهتمام بها. ونظرًا لأن الأطفال فضوليون بطبيعتهم، ستحاول ابنتك تجربتها، ويمكنك مراقبتها، كما يمكنك شراء ملابس داخلية خاصة بالفتيات الأكبر سنًّا ووضعها في مكان مرئي بالنسبة لها حتى يمكنهن ملاحظتها.

لكن لا تقولي أبدًا بشكل صريح: "اليوم هو بداية التدريب على استخدام النونية"، فإذا كان لديك طفل ذو شخصية قوية، فهذا سيقوده للمقاومة من أجل السيطرة. وسوف ينتهي بك الأمر بفعل بعض الأشياء السخيفة إلى حد ما لمحاولة إقناع ذلك الطفل باستخدام النونية.

نحن جميعًا نذهب إلى المرحاض في بعض الأوقات، *وأنتِ* لا تحصلين على الحلوى عندما تدخلين المرحاض؛ لذا استرخي ودعي الأمور تسر بشكل طبيعي.

وينطبق الشيء نفسه على التبول في الفراش، وهي مشكلة يعانيها العديد من الأطفال. يمكنك الحصول على الكثير من النصائح حول كيفية التعامل مع هذه المشكلة:

- اجعلي طفلك يذهب إلى المرحاض لإفراغ مثانته قبل أن يذهب إلى النوم.
- أيقظيه كل ثلاث ساعات ليذهب إلى المرحاض (سيصاب الطفل ببعض الإعياء والاضطراب على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع نظرًا لحصوله على نوم متقطع).

- اشتري جرسًا أو صافرة أو آلة لإيقاظه إذا بدأ التبول على نفسه في الفراش.
- تأكدي من أن طفلك لم يتعرض للإيذاء بأي شكل من الأشكال، وأنه لا يعاني أية مشاكل نفسية متجذرة بداخله.

وأنا أقول لك إن هذا الأمر سينتهي على أية حال؛ فالطفل عادة يغط في نوم عميق، والنبأ السار هو أنه من المنتظر أن يتجاوز ذلك. أما إذا كنت قلقة بشأن السرير والملاءات، فما عليك سوى تمالك نفسك، ومحاولة التحلي بروح الدعابة، فلن يمكنك على أية حال وضع ملاءات مطاطية ومواسير بلاستيكية تُفرغ المياه في دلو كبير، وفي غضون ذلك، إذا كان طفلك يريد أن يذهب للمبيت في منزل شخص آخر، فلا تنظري لذلك على أنه مشكلة، بل قولي له بصراحة: "عزيزي، يبدو هذا الأمر ممتعًا. ولكن نظرًا لتبولك في الفراش ليلًا، فقد يؤذي ذلك والدي صديقك، لما قد يلحق من ضرر بسريرهم؛ لذا دعنا نعتذر هذه المرة".

لقد تحدثتِ مع طفلك بأسلوب بسيط ومباشر، وعالجت المشكلة دون أن تؤذي مشاعر طفلك.

إستراتيجيات للتعامل مع باقي جوانب الصراع الرئيسية الأخرى

عندما أتحدث مع أولياء الأمور من جميع أنحاء البلاد، تظهر دائمًا موضوعات محددة للصراع اليومي، فيما يلي بعض الإستراتيجيات للتعامل مع هذه المجالات الرئيسية.

الآداب العامة

يفتقر الأطفال اليوم إلى الآداب العامة؛ لأنهم لم يتعلموا ذلك، هل يقول أطفالك بانتظام "من فضلك"، و"شكرًا"، و"على الرحب والسعة"، و"نعم يا سيدي" و"لا يا سيدتي"؟ إذا كان الأمر كذلك، فتهانينا. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلديك بعض العمل للقيام به.

إذا قال طفلك شيئًا فظًا، فإن الطريقة الصحيحة للتعامل مع ذلك هي أن تتجاوزي هذا الأمر الآن، ثم تعالجي هذا السلوك فيما بعد عندما تكونين أنت وطفلك بمفردكما، لكن يجب عدم التعامل مع هذا السلوك غير المحترم أمام شخص آخر مطلقًا. أخرجي طفلك من الغرفة، أو على الأقل اصطحبيه بعيدًا عن الموجودين وتحدثي معه، ثم أخبريه بلطف عن مشاعرك بالضبط وما الخطأ الذي ارتكبه. إذا كان الطفل كبيرًا بما يكفي (نحو ثلاث سنوات أو أكبر)، فاطلبي منه العودة إلى الشخص الذي أساء إليه والاعتذار له. وإذا رفض الطفل القيام بذلك، فأقترح عليك إبعاده عن المجموعة لفترة قصيرة من الوقت حتى يكون مستعدًّا للاعتذار.

هل تشعرين بالقلق من عدم اتباع أطفالك آداب المائدة؟ إليك لعبة سهلة وممتعة تؤدي إلى نتائج رائعة، وهي لعبة العملات النقدية، في بداية الوجبة، ضع أربع عملات معدنية من فئة 25 سنتًا أمام كل شخص، وأمامك أنت أيضًا. الهدف من اللعبة هو رصد أي شخص لا يتبع آداب المائدة - مثل مضغ الطعام وفمه مفتوح، أو تناول الطعام من طبق شخص آخر، أو نسيان قول: "من فضلك"، و: "شكرًا لك". إذا قام أي شخص بذلك، فخذي عملة نقدية منه وأضيفيها إلى مجموعة عملاتك النقدية. تحفز لعبة العملة النقدية الروح التنافسية الطبيعية لدى أطفالك، وهي نشاط ترفيهي رائع على العشاء، وتحفز الجميع على اتباع السلوكيات الجيدة.

تنظم بعض المدارس الآن عشاءً رسميًّا لطلاب الصفين السابع والثامن، يعلمونهم خلال ذلك آداب الطعام بما في ذلك الشوكة المخصصة لتناول السلطة، والشوكة المخصصة للحلوى. حيث يرتدي الآباء والأمهات ملابس الندل والنادلات. ويسحب الأولاد الكراسي للفتيات ليجلسن عليها، كما يتم تقديم جميع الأصناف حتى يتمكن الأطفال من التصرف بشكل جيد أثناء تناول عشاء مكون من خمسة أصناف. إنها فكرة رائعة للتجمعات الاجتماعية، وهي أفضل كثيرًا من تعليم بروتوكول الحفلات، كما أنها تعلمهم الكثير عن الآداب العامة.

يتولى صديقي "ويندل نيل" في جامعة أريزونا مسئولية جميع معدات فريق كرة القدم. يأتي اللاعبون إلى نافذته للحصول على المعدات عندما يحتاجون إلى تغيير قفاز أو حذاء، وهناك فوق نافذته مباشرة، في مواجهته هو وموظفيه لافتة تقول: "اتباع الآداب العامة أمر مطلوب في كل العصور". بالفعل هي كذلك، فاتباع الآداب العامة يولد اللطف في المعاملات، ويساعد على التخلص من الأنانية، كما يساعد الأطفال على إدراك أن الآخرين مهمون في الحياة.

الاستحقاق

حان الوقت للقضاء على فكرة الاستحقاق من جذورها. يبذل معظم الآباء جهدًا كبيرًا لجعل أطفالهم سعداء في كل جانب من جوانب حياتهم، فلا يمكن أن يفشل أبناؤهم، ولا يمكن أن يقوموا بأي شيء بشكل خطأ، إذا قرر أي شخص الإساءة إلى هؤلاء الأطفال، فعليه أن يتوخى الحذر، فآباؤهم على أهبة الاستعداد للدفاع عنهم في أي وقت.

نربي أطفالنا ونغرس بداخلهم شعورًا مبالغًا فيه بمدى أهميتهم الذاتية، هل هم حقًّا مركز الحياة؟ إذن لماذا نعاملهم هكذا؟ عندما يكتشفون الحقيقة، لن يكونوا مسرورين بها على الإطلاق.

قال لي أحد الآباء في الفترة الأخيرة: "أنا لا أعرف أي هدية يمكنني أن أشتريها لابني بمناسبة نجاحه".

بالفعل لم يكن يعرف ماذا يجلب له بمناسبة نجاحه، لأن ابنه لديه كل شيء بالفعل؛ فقد كان لديه هاتف محمول وهو في سن الرابعة، فما الذي يمكنه الحصول عليه بمناسبة نجاحه - وهو الآن في الرابعة عشرة من عمره - ولا يمتلكه في غرفته؟ الأطفال اليوم يحصلون على الأشياء بسرعة كبيرة، فإذا أقيمت لهم احتفالات باهظة بمناسبة أي حدث في حياتهم، وتم منحهم الأجهزة الإلكترونية المختلفة، وشراء سيارة جديدة لهم في سن السادسة عشرة، فأين الترقب والدروس المستفادة من الانتظار؟ ومن الحصول في النهاية على شيء عملوا بجد من أجل الحصول عليه؟

عندما كانت ابنتي "لورين" تلعب في إحدى الفرق في البيسبول للفتيات، كان لدى الفتيات الأخريات في فريقها جميع أنواع المعدات الرياضية المتخصصة، وكانت أسماؤهن محفورة عليها، حتى حقائب سفرهن كانت فاخرة. كانت "لورين" تريد الحصول على حذاء جديد، لكنها كانت لا تزال في الصف الرابع فقط ولا تزال تستكشف هذه اللعبة؛ لذا رفضت أن أشتريه لها. لعبت "لورين" البيسبول بحذائها القديم، ونجحت، وما زالت تروي هذه الحكاية، حتى إنها تضحك عليها حتى الآن. أتدرون؟ إنها الآن في العشرينيات من عمرها، وتتمتع بشخصية قوية، ولم يتسبب عدم حصولها على ذلك الحذاء في الصف الرابع في التقليل من احترامها لذاتها بأي شكل.

يتوق الأطفال اليوم إلى تحقيق الإشباع الفوري (وبصراحة، وكذلك نحن الكبار)، فنحن نقوم بتهيئة كل شيء، حتى يحصل الأطفال على ما يريدونه وقتما يريدون.

لكن ذلك ليس صحيحًا على الإطلاق، فالآباء الذين يرغبون في تحقيق أقصى فائدة لأطفالهم، لا بد أن يقضوا على فكرة الاستحقاق من جذورها.

الطفل صعب الإرضاء

كنت قد خيرتِ طفلك البالغ من العمر 6 سنوات بين الأطعمة التي يود تناولها على الغداء، وكان عليه أن يختار بين شطيرة تونة أو شطيرة زبد الفول السوداني مع المربى. وسرعان ما حسم أمره قائلًا: "شطيرة زبد الفول السوداني مع المربى".

وقمت بإعداد الشطيرة بالفعل، لكن المشكلة هي أنك ما إن فرغتِ من إعداد تلك الشطيرة حتى غير رأيه قائلًا: "لا أود شطيرة التونة".

فتتنهدين ثم تقولين له: "حسنًا، سأعد لك شطيرة التونة"، وقمت بتغليف الشطيرة الأولى ليوم آخر (أو ليتناولها فيما بعد على العشاء) وذهبت لإعداد شطيرة التونة لصغيرك "مات".

ما الذي علمتِه لـ "مات" عندما سمحتِ له بتغيير رأيه؟ لقد علمتِه أن يكون غير مسئول. يقول الواقع إنه بمجرد اتخاذ قرار ما، فلا بد من الالتزام به؛ لأنك إذا غيرت رأيك فستكون هناك عاقبة ما، هكذا تسير الحياة. بعبارة أخرى، كان لا بد أن تحملي "مات" نتيجة اختياره.

لذا؛ كان من الحكمة ألا تصنعي لـ "مات" شطيرة التونة هذه، وأنَ تقولي له بدلًا من ذلك: "لقد قلت إنك تريد شطيرة زبد الفول السوداني والمربى؛ لذلك صنعت لك واحدة، فإذا ما غيرت رأيك، يمكنك اختيار عدم تناولها".

ليس عليكِ أن تجبريه على تناول شطيرة الفول السوداني مع المربى، ولا أن تتملقيه من أجل تناولها، كل ما عليك فعله هو أن تواجهيه بالحقيقة بكل بساطة فحسب.

فإذا ما قال لك: "أنا لا أريد تناول تلك الشطيرة"، فقولي له بكل بساطة: "حسنًا، يمكنك أن تذهب للعب".

وبهذا يكون الغداء قد انتهى بالنسبة لـ "مات" الصغير، ويمكنه اللعب أو القيام بأي شيء آخر يشاء، لكن لن يكون لديه أي شيء آخر ليأكله.

سيتولى الواقع الأمر ويلقنه درسًا قاسيًا وذلك عندما يشعر بالجوع الشديد.

سيعود "مات" قبل العشاء - ربما قبل العشاء بوقت طويل - إلى المطبخ، متذمرًا من شدة الجوع.

قد تتراجعين عن قرارك في هذه اللحظة الصعبة. وتشعرين بالذنب، وبالتعاطف الشديد مع ابنك، وربما تقولين لنفسك: "*أنا أترك طفلي يتضور جوعًا*"، لكن لا تستسلمي.

يجب عليك أن تكوني صارمة عندما تشرحين لـ "مات" سبب عدم قدرته على تناول أي شيء حتى موعد العشاء، وتقولين له: "عزيزي، إن القرارات التي تتخذها مهمة للغاية، حتى القرارات الصغيرة مثل تحديد نوع الشطيرة التي ترغب في تناولها. أعلم أنك جائع، فأنت لم تتناول

أي شيء على وجبة الغداء. حسنًا، أنت محظوظ، فسوف نتناول العشاء في غضون ساعتين، عندما يكون الجميع في المنزل؛ لذلك اذهب والعب الآن، وعد إلى المطبخ في تمام الساعة 6:30".

قد يبالغ "مات" في ردة فعله بعض الشيء، حيث يخبرك بأن أحشاءه تتلوى من شدة الجوع، أو أن يمسك بطنه وهو يتألم بشدة. قد يحاول خداعك بأن يذرف بعض الدموع، أو يخبرك بأنك تعاملينه بقسوة شديدة، لكن عليك أن تكوني حازمة وألا تتراجعي عن قرارك.

يفرض الواقع سطوته ويلقننا الدروس جيدًا. نعم، قد يشعر ابنك ببعض الجوع الحقيقي لبضع ساعات، لكنه لن يموت نتيجة ذلك، أما أنتِ فقد حققتِ أهدافك؛ علمتِه أنه من غير الصحيح أن يغير رأيه بعد فوات الأوان، وألا يتناول ما أعددته على الغداء، وأنها قرارات سيئة ما كان عليه اتخاذها. وسيتعلم أن المضي قدمًا في تنفيذ اختياره هو القرار الصائب، حتى لو كان يفضل شيئًا آخر في الوقت الحالي.

الواجب المنزلي

من الذي يجب عليه القيام بهذا الواجب المنزلي؟ إنه الشخص الذي تلقى هذا الواجب في المدرسة. تذكري أن كل السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق غرض محدد. يتذمر طفلك من القيام بالواجبات المنزلية أو يبكي؛ لأنه يرى من الصعب للغاية إشراكك في نشاط لا يجب عليك المشاركة فيه. وقد لا يحاول الطفل القيام بواجباته المنزلية في بعض الأحيان؛ لأنه يعرف أنه إذا حاول كسب تعاطفك معه بشكل كاف، يستطيع التخلص من القيام بواجباته المدرسية تمامًا، حيث تقومين أنت بها نيابة عنه.

قد تقول الأم التي تقع في هذا الفخ، وتقوم بعمل الواجبات المنزلية نيابة عن ابنها: "يا إلهي! أنا سعيدة للغاية لقد علمته كيفية القيام

بالقسـمة المطولة في النهاية"، لكـن كل ما فعلته حقًّا هو القيام بالواجب المنزلي نيابة *عنه*، دون أن يتعلم هو أي شيء على الإطلاق.

لا تسمحي لأطفالك بالتلاعب بك. لقد التحقتِ بالفعل بالمدرسة مرة من قبل، وقضيت وقتك المحدد هناك، والآن قد حان دور أولادك.

العلاقات

ضبطت طفلك المراهـق يضع بعض الأغراض الخاصة بالبالغين في حقيبته، فتشعرين حينها بضربات قلبك تتسارع، وتتساءلين: "*هل لطفلي علاقة خاصة؟*".

بالنسـبة لطفـل عـادي يبلغ من العمـر 15 عامًا، من المحتمـل أنه يقوم بأحد شيئين:

السـيناريو1: ربمـا رأى أطفالًا أكبر سـنًّا منه يحملـون بعض الأغراض الخاصة بالبالغين في حقائبهم، لذلك أعتقد أنه سـيبدو أكثر جاذبية إذا كان بإمكانـه التباهـي بحمل بعض من هـذه الأغراض معـه أيضًا. وإذا ما قـام بإخبـار أصدقائـه أثنـاء الغداء بامتلاكـه مثل هذه الأشـياء وعرضها أمامهم، فيمكنه أن يبدو أكبر سنًّا مما هو عليه، وكأنه يقول لهم: "*انظروا إليَّ، وإلى ما أملكه يا رفاق*"، مع إظهار المزيد من الثقة والتعجرف أثناء التصرف أو السير.

لكن في أغلب الظن الموضوع لا ينطوي على أية علاقة.

السيناريو 2: أنه للأسف في علاقة سرية.

قـد تعتقديـن أن طفلك بريء، لكـن الأطفال اليوم يعرفـون الكثير عن أمور البالغين أكثر مما كنتِ تعرفينه وأنت في سـنهم؛ لهذا السـبب أقترح على الآباء أن يتحدثوا مع أطفالهم عن تلك الأمور مبكرًا، أي بدءًا من سن 9 سنوات.

إذا كانت الحال هكذا، فهذا وقت مناسـب للتحدث مع ابنك عن بعض أمور البالغين والمسئولية والعلاقات. وسـيكون أيضًا وقتًا مناسبًا للتعرف

علـى أصدقائه بشـكل وثيق. اذهبـوا معًا إلى أحد المقاهـي وتحدثي معهم بشكل ودي واشرحي لهم طبيعة مرحلتهم العمرية، فأنت بالطبع لا ترغبين فـي أن تصابـي بصدمة من أي خطأ قد يرتكبـه ابنك نتيجة انضمامه إلى مجموعة سيئة من الأصدقاء.

وينطبق الشيء نفسه على ابنتك البالغة من العمر 17 عامًا التي تحاول أيضًـا تقليد بعض تصرفات الفتيات البالغـات، في مثل هذه الحالة، يكون لديك كل الحق في أن تسألي "لماذا؟".

سيحاول الأطفال استكشاف أجسادهم بشكل طبيعي، ويبدأ هذا عادة عندمـا يكونـون صغـارًا، ولكـن عندما يتعلق الأمـر بالتفاعل مـع الآخرين، عليك وضع إرشادات صارمة:

- لا بد من احترام الجنس الآخر.
- لا بد من معاملة الآخرين بلطف.
- لا بد من التصرف بطريقة إيجابية تعكس قيم العائلة بشكل عام.

يمكنـك إضافة المزيد من الإرشـادات بالطبع، ولكن هذه الإرشـادات الثلاثـة فقـط تسـتبعد الكثيـر مـن السـلوكيات مـن قائمـة "السـلوكيات المسموحة".

التنافس أو الشجار بين الأشقاء

يتشاجر أطفالك مع بعضهم مرة أخرى.

حيث يقول أحدهم: "هو الذي فعل ذلك!".

فيبادله الآخر الهجوم قائلًا: "بل هو الذي جعلني أقوم بذلك".

التنافسـ والشـجار بيـن الأشـقاء موجـود منـذ القـدم، وسيسـتمر أبد الدهـر، لكـن يمكنـك تقليلـه إذا فهمـت الغرض مـن ورائه وهـو أن الطفل يحتـاج إلى أن يشـعر الوالدان بوجوده، ولأن يحظـى بمعاملة خاصة، بينما يريد الوالدين المساواة في المعاملة بين جميع أطفالهم.

قد تقولين لطفلك الأصغر سنًا: "هل تتذكر عندما فعل "روبي" ذلك للمرة الأولى؟"، لكنه يفسر ذلك بشكل مختلف، حتى لو كنت تتحدثين معه بلطف، وكأنك تقولين له: "بني، أنت رقم اثنين. لقد فعل أخوك ذلك من قبل؛ لذا فهذا ليس أمرًا صعبًا، ولا مميزًا، ولا جديدًا". هل تعرفين مدى تأثير هذه الكلمات على نفسية طفلك؟

تجنبي عقد المقارنات قدر الإمكان، واعتبري كل طفل شخصًا متفردًا.

ليس هناك شك في أن أطفالك مختلفون، فلماذا تعاملينهم بالطريقة نفسها؟ فالدولة التي تعيشون فيها لا تعاملهم بالطريقة نفسها، فالطفل الذي يبلغ من العمر 16 عامًا يقود سيارته، والذي يبلغ 14 عامًا يتمنى ذلك، أما ذاك الذي يبلغ 12 عامًا فيتمنى أن يتم إيصاله بالسيارة إلى مكان ما فقط. إذا كنت تصرين على المساواة في المعاملة بين جميع أطفالك، فإن طفلك البالغ من العمر عامين لا بد أن يذهب إلى الفراش في تمام الساعة 9:30 بالضبط مثل طفلك البالغ من العمر 11 عامًا، فهل هذا معقول؟

من أجل تقليل التنافس والشجار بين الأشقاء، لا تتطرقي إلى مسألة من بدأ بالشجار، فالشجار عمل يقوم على التفاعل، ويتطلب مشاركة طرفين، فكل طفل يعرف بالضبط ما سيقوله لتصعيد المعركة أكثر؛ لذلك لا تشاركي في إذكاء روح الخلاف بينهما، بل قولي لهما ببساطة: "أنا متأكدة من أنكما قادران على التعامل مع الأمر".

يتطلب القتال دائمًا وجود شخصين؛ لذا يجب أن يتحمل كل طفل من أطفالك المسئولية. لنفترض أنهما يتشاجران على آخر قطعة من كعكة الشيكولاتة. امنحي طفلك البالغ من العمر 10 أعوام سكينًا وقولي له: "حسنًا، قم أنت بتقسيم الكعكة"، سيبدأ الابتسام، معتقدًا أنه فاز في هذه الجولة. ثم توجهي بالحديث إلى الطفل البالغ من العمر 9 سنوات وقولي له: "يمكنك أن تختار أولًا القطعة التي ترغب في تناولها".

هل تعتقدين أن هذا سينهي الخلاف سريعًا؟ بكل تأكيد!

نوبات الغضب

نوبات الغضب ليست حكرًا على الأطفال الصغار، فيمكن للمراهقين أن يدخلوا في نوبات غضب أيضًا، ولكن قد يكون ذلك من خلال ضرب الحائط بيده، أكثر من الصراخ وضرب الأرض بقدميه كما يفعل الصغار.

ما الذي يقوله طفلك حقًّا عند دخوله في أي نوبة غضب؟ ما يقوله بالفعل هو: "أنا المسيطر هنا، وأنا الذي أتخذ القرار. عندما أكون غير سعيد وأريد شيئًا ما، فمن المفترض أن تقومي بإرضائي بأي طريقة أختارها. وإذا لم تفعلي ذلك؛ فسوف أجبرك على القيام بذلك".

لماذا يظهرون مثل هذا السلوك؟ لأنه قد حقق لهم مرادهم من قبل. ربما تكونين قد أظهرت بعض المقاومة في البداية، لكنك في النهاية استسلمت نظرًا لثورتهم العارمة ودخولهم في نوبات غضب شديدة. ومن خلال رضوخك لطفلك في النهاية، تكونين قد بحتِ له بالسر وهو: *عليك أن تفعل ذلك لفترة كافية، وسوف أستسلم، فأنا حقًّا المسيطر هنا.*

لقد أوضحت سابقًا كيفية التعامل مع طفل صغير يدخل في نوبة غضب في المتجر، ويبدأ ضرب الأرض بقدميه، وهو أن تتجاوزيه، وتتوجهي نحو أقرب باب للخروج. (الفصل السادس) لا يمكنك حمل طفل في نوبة غضب وتوقع تحسن الأمور، فإذا حملتِه، فسوف يبدأ ركلك بقدميه، لكن يمكنك مغادرة المكان، والابتعاد عن نظر طفلك حتى يوقف ما يفعله.

أما إذا شعر طفلك الأكبر سنًّا بالإحباط، وبدأ التعبير عن غضبه بصوت عالٍ - ربما يحاول جلد ذاته نفسيًّا لكونه غبيًّا في المدرسة - يمكنك ببساطة أن تقولي له حينها: "عزيزي، أرى أنك تبذل مجهودًا كبيرًا حقًّا، إلى جانب أن هذا أمر صعب بالنسبة لك، لكنني متأكدة من أنك ستستوعبه بكل تأكيد".

أنت لم تحاولي إخراجه من نوبة الغضب، ولم تلعبي دور القاضي وهيئة المحلفين، بل كل ما فعلته أنك ابتعدتِ عن نظره، وتركتِه يهدأ بنفسه.

من المثير للدهشة أن أية نوبة غضب لأي طفل في أي عمر تنتهي عندما يختفي الجمهور وهو أنتِ؛ فبابتعادك لا يجد الطفل أية متعة في الاستمرار في ذلك الأمر.

الوشاية

واحدة من أقدم الحيل وأكثرها فاعلية التي يستخدمها الأطفال لإقحامك دون داعٍ في مشكلاتهم هي الوشاية، لكن الوشاية مثل المشاجرات تقوم على التعاون وتتطلب وجود طرفين، فأطفالك يعرفون بالضبط ما يجب أن يقولوه لتصعيد المعركة؛ فقد لعبوا هذه اللعبة مرات عديدة من قبل. إنهم يعرفون أن بعض العبارات الرئيسية مثل: "لقد ضربني!"، ستثير غضبك الشديد؛ فعلى أية حال لا بد من منع مثل هذا العنف الجسدي في منزلك.

بمجرد السماح لأطفالك بالبدء في الوشاية، فإنها لن تنتهي. إذا استمعت إلى قصة واحدة، فعليك الاستماع إلى باقي القصص جميعًا والتي تدور حول من قال وماذا فعل؛ ما يقودك على الفور إلى القيام بدور القاضي وهيئة المحلفين، وستتخذين دائمًا قرارات بناءً على معلومات محدودة ومتحيزة. ربما تقول الأخت إن أخاها قد ضربها، لكن ما التفاصيل التي لم تذكرها الأخت؟ هل كانت تستحق أن يضربها أخوها؟

الأطفال غير ناضجين، ولن يتعلموا حل مشكلاتهم بأنفسهم ما لم تبق المشكلة في مكانها - أي بينهم هم.

قد تضطرين إلى التدخل عند الضرورة، ولكن يجب تقليل ذلك إلى الحد الأدنى، أي في الأمور الخطيرة فقط. على سبيل المثال، إذا قام ابنك البالغ من العمر 12 عامًا بضرب أخته البالغة من العمر 8 سنوات، فلا بد من أن يكون لديها شخص يمكنها إخباره بأنها قد تعرضت للضرب مجددًا، وتطالبه بالتدخل في الأمر، كما أن دخول اثنين ضد واحد في شجار قد يؤدي إلى عواقب وخيمة، ويحتاج إلى تدخل أحد الوالدين.

لكن الهدف الأكبر من الوشاية هو إشراكك في مشكلات أطفالك، لذا عليك أن تأخذي حذرك وألا تنخرطي فيها. لديك أشياء أهم كثيرًا لتقومي بها.

إن أفضل طريقة لوقف الوشاية بين طفليك منذ البداية، هي أن تقولي لهما: "أنتما تبلغان 12 و13 عامًا. وأنا متأكدة أن بإمكانكما حل الأمر بأنفسكم"، ثم تديرين ظهرك وتنصرفين بعيدًا.

أما إذا تكررت هذه الوشاية، فقد ترغبين في أن تضيفي قائلة: "بصراحة، لقد سئمت سماع هذا. إذا لم تحلا هذه المشكلة قريبًا، فسيتم إلغاء ما خططتما لتقوما به في المساء".

عندما تتخذين هذا الموقف، ستندهشين من السرعة التي سيحل بها الطرفان المتنازعان المشكلة وسيعلنان عن توصلهما لاتفاقية صلح فيما بينهما. إن جعلهما يتوصلان إلى حل للمشكلة بأنفسهما، ينهي الوشاية والتذمر وأي مبالغات في ردة الفعل.

ذات يوم سمعت محادثة محمومة وحادة بين فتاتين.

حيث قالت إحداهما: "عندما كانت والدة "إيما" تغضب بشدة، كان يبرز بوضوح وريد في جبينها، كنت أضحك عند رؤيته؛ لذلك قررت أن أرى ما إذا كان القتال مع أختي سيؤدي إلى الشيء نفسه أم لا، لكن ترى ماذا فعلت أمي؟ لقد هزت كتفيها وقالت: "يمكنكما أن تحلا ذلك الأمر بنفسيكما" ثم انصرفت. ولم تنجح خطتي".

هذه أم ذكية؛ فقد قررت عدم المشاركة في تلك المعركة.

أنتما أيها الوالدان لديكما القدرة على إيقاف صراعات السلطة حتى قبل أن تبدأ، فلم تعودا بحاجة إلى الدخول في جدال مع أطفالكم، فقد اكتشفتما أسرار لعبتهم، ولن تضطرا إلى المشاركة فيها بعد الآن، بل لن تتاح لهم الفرصة في بدء تلك اللعبة.

وهذا يدل على مدى ذكائكما الآن.

أسئلة مهمة

1. هل يمثل تناول الطعام من عدمه مشكلة كبيرة في منزلك؟ لم ولم لا؟ كيف يمكنك تجنب هذه المعركة؟

2. هل تدفعك عادات نوم طفلك للجنون؟ كيف يمكنك تنظيم هذا النشاط الطبيعي بشكل صحيح؟

3. ما حال أطفالك في الجوانب التالية:

   - الآداب العامة؟
   - الاستحقاق؟
   - أداء الواجبات المنزلية؟

   هل تشعرين بأن عليك مراقبتهم عن قرب؟

4. هل سبق لك أن صدمت نتيجة قيام طفلك ببعض سلوكيات البالغين؟ كيف كان رد فعلك؟ كيف يمكنك الرد بشكل مختلف بناءً على ما عرفتِه الآن؟

5. كيف غيرت - معرفتك بأن النزاع والوشاية سلوكان يقومان على التعاون - وجهة نظرك في التنافس والشجار بين الأشقاء؟

10

الحب القاسي

كيف تعرفين أنك بحاجة إلى التوقف عن دعم بعض سلوكيات أطفالك، وماذا تفعلين آنذاك؟

تحب "جوانا" البالغة من العمر أحد عشر عامًا اقتناء الأشياء الثمينة، كما تحب استخدام تطبيق سناب شات، وتحب نفسها كذلك. وعندما لا يمكنها الحصول على ما تريد، فإنها تبذل قصارى جهدها لجعل حياة والدتها بائسة ومأساوية. لكن أمها كانت تتمسك بقراراتها ولا تتراجع عنها، لكنها تتمتع بروح الدعابة.

قبل أسبوع، تحدثت "جوانا" بأسلوب فظ مع والدتها "ناتالي"، وسألتها قائلة: "لماذا تحدقين فيَّ؟".

فأجابتها والدتها قائلة: "في الحقيقة أنت في *حمامي* الخاص، وأنا أحاول الاستعداد للذهاب للعمل".

كانت "ناتالي" قد قالت لي في الفترة الأخيرة: "جوانا قالت لي إنها ستهرب من المنزل يوم السبت".

لكن "ناتالي"، وبصفتها أمًّا ذكية، أدت دورها بشكل رائع. فقد مارست يومها كالمعتاد، وغادرت المنزل لممارسة نشاطها المعتاد صباح يوم السبت. وعندما عادت، لم تكن "جوانا" في المنزل، لكن "ناتالي" كانت تعلم أنها مختبئة في مكان ما.

بعد أن فتحت الباب، قالت "ناتالي" لابنتها: "حسنًا، إذا كنت تريدين الرحيل، فلترحلي، لكن ضعي أغراضًا خفيفة حتى تتمكني من حملها. هناك حقيبة ظهر حتى تتمكني من حزم كل أمتعتك، ولكنك قد تحتاجين إلى أخذ أشياء أخرى، فقد تزداد برودة الجو. أنا متأكدة من أنك تستطيعين التعامل مع الأمر رغم كل شيء. بالتأكيد أنت تعرفين أننا نغلق الأبواب في الليل لمنع تسلل اللصوص". ثم أدارت ظهرها وابتعدت.

كنت أنا شخصيًّا سأقول المزيد، مثل: "أنت تعلمين أنك لست في سجن هنا. يمكنك المغادرة إذا سئمت العيش في هذا المنزل المكون من أربع غرف نوم، والمزود بخدمة الإنترنت، والكثير من وسائل الراحة الأخرى".

لكن كلمات "ناتالي" أدت الغرض المطلوب، ولم يتبق لـ "جوانا" شيء لتقوله.

إذا كنتِ تحبين ابنتك حقًّا، فسوف تقومين بتأديبها؛ فالحب والتأديب لا ينفصلان.

قالت لي زوجتي الجميلة والبارعة في اكتشاف الأمور ذات مرة: "إن حالة فتاة تبلغ من العمر 11 عامًا من أصعب الحالات التي يمكنك التعامل معها على الإطلاق"؛ فعندما يطرأ على الفتاة بعض التغيرات الجسدية مثل الدورة الشهرية، تصبح شديدة الغضب ولا يمكن التنبؤ بسلوكها. هذا هو بالتحديد الوقت الذي يجب أن تقولي فيه لنفسك كأم: *"حسنًا، ها نحن بصدد التعرض لبعض التصرفات الغريبة وغير المتوقعة، كل ما عليّ فعله هو الاستعداد للمواقف الصعبة القادمة، ومحاولة عبور هذه الفترة بسلام"*.

قد يكون هذا هو كل ما تستطيعين فعله في بعض الأحيان.

لكن بالتأكيد، إذا كنتِ تحبين ابنتك حقًّا، فسوف تقومين بتأديبها. فالحب والتأديب لا ينفصلان؛ لذا فأنا أطلق عليهما اسم "الحب القاسي". إذا كنت تحبين ابنتك - وكثير من الآباء والأمهات يرفعون هذا الشعار - فلا بد أن تلبي لها كل رغباتها بسهولة؛ ومن ثم تتحول إلى وحش متعطش لنيل كل شيء، ويمكن لهذا الوحش أن يلتهمك بسهولة خلال سنوات المراهقة، حيث تكتسب الفتاة قوة هائلة. ولكن إذا كنت تحبين ابنتك حقًّا وتحافظين دائمًا على الكرة في ملعبها، فسوف تكبر وتصبح مسئولة، وتتسم بالاحترام، وحسن التصرف، فتكون هي تلك الفتاة البالغة التي تجعلك تبتسمين، وتقولين بكل فخر: "هذه الفتاة ابنتي".

لذا دعونا نتحدث عن جوانب محددة تحتاجين فيها إلى إظهار الحب القاسي.

كسر الأشياء

لنفترض أن طفلك البالغ من العمر 7 أعوام، كسر لعبة تخص طفلًا آخر. ماذا عليك أن تفعلي؟ يقول الواقع إنك إذا كسرت شيئًا يخص شخصًا آخر، فلا بد أن تدفعي له ثمنه.

قد تقولين: "أنت تمزح بالتأكيد يا دكتور ليمان هل يستطيع طفل يبلغ من العمر 7 أعوام أن يدفع ثمن لعبة".

أنا لا أمزح على الإطلاق. صدقيني، يمكن لطفلك البالغ من العمر 7 سنوات أن يأتي بالمال. يحصل العديد من الأطفال على مصروف شخصي؛ لذا فإن بإمكانه أن يدفع ثمن اللعبة، حتى لو تطلب ذلك خصم جزء كبير من مصروفه. ستندهشين أيضًا من عدد الأطفال الذين لديهم حسابات بنكية قبل بلوغهم سن 7 سنوات. فبعض الأجداد

والجـدات يضخمـون أهميـة امتلاك الأحفاد لحسـابات بنكيـة ويحافظون عليها.

لـذا، إذا كسـر طفلك لعبة طفل آخـر، فعليك أن تقومي باتباع أسـلوب التأديـب الواقعي معه وتحمليه مسئولية تصرفـه، فيتعلم أن هذا النوع من السلوك يكلفه المال.

بالطبـع يمكنـك أن تعنفيـه بسـبب ما فعلـه أو تطلبي منـه الذهاب إلى غرفته، لكن مثل هذه الأفعال توضح للطفل أنك لا تحبينه لشخصه، لكنها لا تقول إنك لا تحبين أفعاله.

إن التأديب الواقعي يحمّل الطفل مسئولية أفعاله، إلى جانب أنه يظهر احترامـك لطفلـك، وأنتِ تعلمينـه عواقب اتخاذ قرار سيئ. فيعبر الطفل عـن اعتقـاده قائـلًا: *"لقـد فعلت شـيئًا سيئًا"* ، بدلًا مـن أن يقـول: *"أمي تكرهنـي. أنا ولد سيئ"* .

هناك مشـكلة أخرى، عندما يكسر طفلك أي لعبة، سواء كانت تخصه أو تخص شخصًا آخر، لا تتسرعي وتقومي على الفور بشراء واحدة أخرى لتحل محلها؛ فهذا ببساطة يعلم الطفل أن يكون غير مسئول، وأن الأشياء يمكـن اسـتبدالها بسـهولة. لا بـد أن يفكـر الطفل فـي قرارة نفسـه قائلًا: *"ماذا لو كسرت تلك اللعبة إذن؟ ستقوم أمي أو أبي بالذهاب إلى المتجر وشراء واحدة جديدة"* .

مثل هذا التفكير غير عملي؛ حيث يعتمد التأديب الجيد دائمًا على واقع الموقف. ويقول الواقع في هذا الموقف: "لقد كسرت اللعبة، إذن لا بد أن تدفـع ثمـن واحدة أخرى من مصروفك الشـخصي" . بالنسـبة لطفل يبلغ مـن العمر 7 سـنوات، يعد عـدم الحصول على المصروف لثلاثة أسـابيع، كأنـه دهـر كامـل. يجب ألا تتوقف عمليـة التأديب عند هذا الحد فحسـب، بل يجب أن تصطحبي الطفل معك عند ذهابك لشـراء لعبة جديدة؛ حتى يعرف تكلفة تلك اللعبة، ولا بد أن يذهب لدفع ثمنها ويأخذ الباقي بنفسه.

نعم، سيكون الدفع من خلال بطاقتك الائتمانية أسهل، ولكن رؤية الطفل لأمواله أثناء دفعها أكثر أهمية كثيرًا لتطور طفلك.

هناك طريقة أخرى للتعامل مع الموقف بشكل خلاق وهي أن تقولي لطفلك: "نظرًا لأنك كسرت لعبة واحدة له، عليك أن تمنحه لعبتين من ألعابك المفضلة في المقابل" لماذا تجعلينه يمنحه اثنين بدلًا من واحدة فقط؟ لأنه إذا اضطر إلى إعطاء الطفل الآخر عددًا أكبر من اللعب التي حطمها له، فمن المحتمل ألا ينسى ذلك الدرس أبدًا. وستجدين أن طفلك يتوخى الحذر في المرة المقبلة، ويقول: "*يا إلهي، من الأفضل أن أكون حذرًا. لم تسر الأمور بشكل جيد بالنسبة لي في المرة الماضية. كسرت لعبة واحدة وفقدت أمامها اثنتين*"، وعليك أيتها الأم أن تكوني على علم بألعابه المفضلة، فلا تدعيه يمنح الطفل الآخر ألعابه المكسورة أو المتهالكة.

هل ذلك تنمر أم مجرد حادث سلبي عابر؟

ما الفرق بين التنمر والحادث السلبي؟ بمجرد أن ينعت أحدهم طفلك بالقبيح، أو يسب طفلك طفلًا آخر ويصفه بأنه ذو أربع عيون، يسارع الآباء إلى الشجب، وادعاء تعرض ابنهم للتنمر. لكن في بعض الأحيان يتصرف الأطفال تصرفات طفولية. أتمنى لو كانت لدي القدرة على تحويل كل الأطفال على الفور إلى أشخاص طيبين ومهذبين، لكنني لن أستطيع فعل ذلك. الأطفال اليوم يزدادون سوءًا ووحشية ورغبة في الانتقام، ولا يملكون الوعي الكافي بأنه قد تكون هناك عواقب لسلوكهم.

إذن ما التنمر؟

إنه ليس حادثًا سلبيًّا عابرًا، بل هو نمط متكرر من السلوك المسيء أو المخيف، سواء كان جسديًّا أو عاطفيًّا.

يجب التعامل مع الحادث السلبي العابر من خلال عقد مواجهة بين الطرفين وجهًا لوجه. سيدخل الأطفال في مشاجرات بشكل دائم، قد يكون الطرف الأول مخطئًا تمامًا في بعض الأحيان، لكن في الكثير من الأحيان يكون الطرف الآخر قد فعل شيئًا؛ ما أسهم في إذكاء حدة هذا الخلاف. عندما يتعين على الأطفال مواجهة بعضهم البعض وسرد التفاصيل، فمن غير المرجح أن تكون هناك جولة ثانية من الشجار. وأؤكد مرة أخرى أن الأمر كله يتعلق بالحفاظ على الكرة في ملعب المنافس.

يحدث التنمر أيضًا عندما يكون هناك اختلال واضح في ميزان القوة، يمكن أن يكون ذلك نتيجة مواجهة ذكر لأنثى، أو نتيجة فارق السن بين الطرفين (14 عامًا مقابل 9 أعوام)، أو فارق الوزن (79 كيلو جرامًا مقابل 45 كيلوجرامًا).

في أي موقف من مواقف التنمر، لا بد من معرفة القصة كاملة. لا بد أن يسأل الشخص المسؤول الطرف الأول قائلًا: "ماذا حدث بالضبط قبل أن يقوم بضربك مباشرة؟"، غالبًا ما سينتقي الأطفال الكلمات المسيئة التي وجهها لهم الطرف الآخر، ويشكو للشخص المسئول، لكنهم لن يقدموا الصورة كاملة. ثم تكتشف - بعد أن وبخت والدي الطفل الآخر بشدة - أن ابنك سب تلك الفتاة ووصفها بأنها "سمينة وقبيحة" قبل 10 ثوانٍ من ضربها له. أو أن ابنك قد قام باعتراض طريق طفل آخر في الردهة، أو ضايق صديقه أو قال كلامًا مسيئًا عنه.

نعم قد يقوم المتنمرون في حالات قليلة للغاية بضرب طفل آخر دون أن يوجه لهم هذا الطفل أية إساءة. لكن السيناريو الأول هو الأصح على الأرجح.

لكن إذا تكرر هذا السلوك وكان هناك *خلل واضح في القوة* بين الطرفين، حينها يجب عليك أيها الوالد أن تتدخل من خلال اتخاذ الإجراءات المناسبة بأسرع ما يمكن، بما في ذلك إبعاد طفلك عن هذا الموقف الخطير.

مخاطر الحياة

كان أحد المجندين العسكريين يحرز فوزًا ساحقًا في محاكاة لمعركة دبابات؛ لذلك توقف قائده لمراقبة ما يفعله ذلك الجندي، واكتشف القائد وجود مشكلة على الفور، وقال له: "إنك تقتل جنودك يا بني".

أجابه الجندي، وما زالت إصبعه على زر إطلاق النار، قائلًا: "نعم، لكنني أفوز بهذه الطريقة".

يا إلهي! إننا نحن الآباء نفعل الشيء نفسه في بعض الأحيان؛ حيث نعمل بجد للفوز في سباق تربية الأطفال حتى إننا قد نؤذي جنودنا أي أطفالنا. نعم، علينا أن نتمسك بقراراتنا، حتى عندما يفكر أطفالنا في مليون سبب لتغيير آرائنا وقراراتنا، لكن النجاح في تربية الأبناء لا يتحقق من خلال إثبات أنك على صواب، بل يتحقق عندما تربي أطفالك ليصبحوا أشخاصًا بالغين يمكنهم التعامل مع وقائع الحياة.

ستضطر إلى اتخاذ الكثير من القرارات الصعبة كل يوم خلال عملية تربية الأطفال. فكيف إذن يمكنك التحدث مع أطفالك عن حقائق العيش في عالم خطير دون إخافتهم؟

يتمثل أحد الأساليب البسيطة لجعل الأطفال الصغار على دراية بخطورة عدم الانتباه أثناء اجتياز الطريق في الإشارة إلى الحيوانات المهروسة تحت عجلات السيارات للمبالغة في النتائج المترتبة على ما يحدث عندما لا ننظر في كلا الاتجاهين.

واعلم أن الأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات سيقولون لك غالبًا إنهم يستطيعون السباحة في حين أنهم لا يستطيعون ذلك حقًّا. بالنسبة للطفل، "السباحة" تعني اللعب في المسبح من خلال رش بعضهم بعضًا بالماء، لذا قم بإجراء اختبار سباحة قصير لأي طفل قبل أن يتمكن من النزول في المسبح، وأخبر الأطفال الأكبر سنًّا بمدى عمق المسبح، وامنعهم من الغوص فيه.

وضح لطفلك "خطورة الغرباء"، لكن لا تبالغ في ذلك. للأسف، إن العديد من الأطفال الذين يتم اختطافهم اليوم يعرفون خاطفيهم؛ فهم أفراد من العائلة أو أصدقاء للعائلة. لهذا السبب قد تحتاج ببساطة إلى أن تقول لأطفالك: "ليس كل شخص في العالم مثل الأم والأب. يوجد العديد من الأشخاص الطيبين، ولكن هناك أيضًا بعض الأشخاص الأشرار الذين يمكن أن يؤذوك. لهذا السبب أريد منك اتباع بعض القواعد التي أخبرك بها".

قم باستعراض بعض السيناريوهات مع أطفالك حول ما يجب أن يفعلوه إذا قام أي شخص آخر غير الشخص المفترض أن يأتي لاصطحابهم بغرض توصيلهم إلى أي مكان. اجعلها قاعدة ثابتة في أسرتك بألا يقبل أطفالك الركوب أبدًا مع أي شخص لم تخبرهم أنت أو أمهم أن بإمكانهم الركوب معه.

إليك بعض السيناريوهات لما قد يقوله شخص ما لمحاولة إقناع الطفل بدخول سيارته:

"لقد أصيب كلبك وقد أتيت لاصطحابك إلى هناك".

"لقد تعرضت أمك أو (أبوك) لحادثة وقد أرسلني لاصطحابك إليه".

وضح لأطفالك بعض البدائل والخطط التي يمكنهم اتباعها إذا أوقفهم شخص غريب في الشارع. أخبرهم بأنهم يجب ألا يتحدثوا مع هذا الشخص أو يتجادلوا معه، وإذا حاول ذلك الشخص الاقتراب منهم أو الإمساك بهم، يجب على الطفل الاتصال برقم النجدة من هاتفه الخلوي، وترك الخط مفتوحًا، وأن يصرخ قائلًا: "حريق!" ثم يبدأ الجري. فمن المحتمل أنه عندما يصرخ قائلًا: "حريق!" بدلًا من "مساعدة!" أن يلفت انتباه أحد المارة في الشارع أو السكان القريبين. كما يوجد في بعض الأحياء أنظمة مراقبة، حيث يوجد بالغون مدربون لمراقبة الأطفال الذين قد يتعرضون لمواقف خطيرة ومساعدتهم.

إذا كان طفلك سيستقل الحافلة، فاصطحبيه إلى محطة الحافلات، وراقبيه وهو يصعد إليها، وقابليه (أو اجعلي أخاه الأكبر سنًّا يفعل ذلك) عندما يهبط منها. من الجيد أيضًا التواصل البصري مع سائق الحافلة، ومصافحته إن أمكن. إذا كان طفلك يتشارك ركوب السيارة مع أشخاص آخرين، فعليك مقابلة الوالدين اللذين سيقودان السيارة قبل بدء العام الدراسي. أخبريه كل صباح بالشخص المفترض أن يقوم باصطحابه. إذا طرأت أي تغييرات ولم تبلغيه بنفسك (بالطبع عبر الهاتف المحمول وهذا يعد إحدى مزاياه)، فيجب ألا يركب السيارة بأي حال.

والأهم من ذلك كله، أن تخبري أطفالك بأن يجب عليهم ألا يسيروا بمفردهم. واطلبي منهم تجنب ذلك الأمر قدر الإمكان؛ حيث يبحث المختطفون واللصوص عن الأطفال الذين يسيرون بمفردهم؛ لأن اختطافهم وسرقتهم يكونان أسهل.

عدم الاحترام

عاد ابنك البالغ من العمر 19 عامًا إلى المنزل بعد أن قرر أنه لا يريد الالتحاق بكلية مجتمعية؛ حيث إنه يشعر بأنه غير مضطر لإبلاغ أي شخص بأي قرار يتخذه، حيث يرى أنه قد تجاوز 18 عامًا وأن بإمكانه أن يفعل ما يريد.

إليكم ما أنصح الآباء بقوله لذلك الطفل:

"هل تأكل طعامنا؟ هل تتمتع بامتيازات التكييف والإنترنت معنا؟ هل تقود سيارتنا؟ هناك أيضًا الكثير من الامتيازات الأخرى التي تتمتع بها نتيجة عيشك معنا في منزلنا. كما أنني أغسل لك ملابسك كل أسبوع. أنا لا أختلف معك في أنك قد بلغت 19 عامًا، ويمكنك بالتأكيد فعل ما تريد، ويمكنك مغادرة المنزل واستئجار شقة. سيكون من الجيد استئجار شقة مكونة من غرفتي نوم مع مدفأة، كما يمكنك شراء تلك السيارة الجديدة

التي تتحدث عنها دائمًا، فقد أصبحت مسئولًا من الناحية القانونية. لكني أريد أن أسألك فقط عما إذا كنت قد حسبت تكاليف كل تلك الأمور؟".

(يسود صمت تام).

فتضيف: "لم تقم بحساب كل تلك التكاليف، أليس كذلك؟ إذن لا بد أن تعيد النظر في سلوكياتك، وتصبح عضوًا مساهمًا في هذه العائلة".

ثم تدير ظهرك وتنصرف.

بطبيعة الحال، لن تتفق أنت وطفلك على كل شيء. ولكن ما دمت أنت وطفلك أنكما تكنان الحب والاحترام لبعضكما، يمكن أن تنمو علاقتكما وتصبح أقوى.

الاحترام طريق ذو اتجاهين لا بد فيه من العمل على كلا الجانبين.

الاحترام هو طريق ذو اتجاهين لا بد فيه من العمل على كلا الجانبين، وهو ليس من الأشياء التي يتم الحصول عليها بسهولة. لا يمكنك أن تطلبه من أطفالك، حتى إن أمكنك ذلك، فلن تحصل عليه بشكل فوري ولا إلى الحد الذي تريده. فالاحترام لا يحدث بشكل فوري لمجرد أنك أحد الوالدين، بل يستغرق اكتسابه وقتًا طويلًا، ويبدأ الأمر بك أنت.

بالطبع يمكنك محاولة "إجبار" طفلك على التصرف بطريقة معينة عندما يكون في سن صغيرة، لكنه سرعان ما سيصبح مراهقًا ثم بالغًا، وسيفعل ما يريد على أية حال. وبصفتي أبًا لخمسة أطفال، فأنا أعلم أن الأطفال يكبرون بأسرع مما تعتقد! فعندما يكبر طفلك، ستنهار سلطتك وسيطرتك عليه بسرعة إذا لم تكن قائمة على الحب والاحترام.

يتمتع الأطفال بمهارات تشبه سمكة البيرانا؛ فإذا ما رأوا أن لديك جوانب ضعف، فسوف يلتهمونك. هذا هو سبب أهمية اكتساب وتبادل الاحترام بين بعضنا البعض على طول الطريق.

كيف تعرف إذا كان طفلك يحترمك؟ عندما يستمر في اتباع تعليمات عائلتك، حتى عندما لا تقوم بمراقبته. عندما يسهم في عائلتك دون أن يطلب منه ذلك. وعندما يسألكما - كأب أو أم - عن رأيكما.

التغير المفاجئ في السلوكيات

أي عندما تجد أن درجات ابنك المتفوق والذي كان يحصل على امتياز دائمًا تنخفض بشدة، أو أن ابنتك التي كانت ترتدي ملابس مناسبة تمامًا، بدأ أسلوبها في انتقاء الملابس يتغير تغيرًا تامًّا وحادًّا، وتظهر في حياتها فجأة صديقات جديدات يشبهنها إلى حد كبير، أو يصبح ابنك الذي كان سعيدًا ومنظمًا ومليئًا بالحيوية، منعزلًا وعنيفًا، بل إنه ينسى الاستحمام. أو تذهب ابنتك مباشرة إلى غرفة نومها بمجرد عودتها إلى المنزل، ويبدو أن هاتفها المحمول لم يعد يرن، وأصبحت ترتدي ملابس ذات أكمام طويلة حتى عندما تكون درجة الحرارة بالخارج 80 درجة.

إذا لاحظت حدوث أي من هذه التغييرات لدى طفلك، فلا بد من أن تتحلى بالذكاء الشديد وتعرف كيفية التعامل مع هذه المواقف الخطيرة بحكمة، فهناك شيء ما يحدث بالتأكيد، وهو أكثر من مجرد هرمونات المراهقة أو البلوغ؛ حيث إن ظهور أصدقاء جدد يعني تغييرًا في القيم، وأن طفلك يكتسب أسلوب حياة مختلفًا. وقد يعني العنف وعدم الانتباه إلى النظافة الجسدية أو اتخاذ سلوك منحرف. ويعني ارتداء الملابس ذات الأكمام الطويلة في الطقس الحار أن ابنتك تحاول السيطرة على توترها بجرح نفسها ومداراة هذه الجروح.

ماذا يفعل هؤلاء الأطفال؟ قد يكون ذلك طريقتهم في طلب المساعدة؛ لأنهم لا يعرفون كيفية التحكم في حياتهم وإدارتها. فقد يشعر البعض أنك تتحكم في حياتهم وتحكم السيطرة عليها، ومن ثم يتمردون ضده ذلك علانية أو سرًّا. قد يعانون المطالب المتغيرة لمجموعة أقرانهم، أو ربما وقعوا في فخ الإدمان.

إذا رأيت أيًّا من هذه التغييرات تطرأ على أطفالك، فلا بد من فحصهم جيدًا. إذا كانت لديك أية شكوك، فلا داعي لمواجهة ابنك وشن حرب عليه، ما عليك سوى تحديد موعد روتيني مع الطبيب وإخبار الطبيب قبل الزيارة بأنك رأيت تغييرات ولديك بعض المخاوف. سيجري طبيب الأطفال الماهر اختبار بول للطفل ويخبرك إذا كان هناك أي خلل جسدي يعانيه طفلك. ولا تشعر أبدًا بأنك بذلك تقتحم خصوصية أطفالك، حيث إن حمايتهم هي جزء أصيل من دورك في تربيتهم.

لا يهم ما إذا كان ابنك يحصل على الكثير من الأموال أم لا، عندما يتعلق الأمر بالإدمان من أي نوع. ينظر الكثير من الآباء من الطبقة المتوسطة والثرية إلى المخدرات على أنها مشكلات تخص الطبقة الفقيرة فقط، ويقولون: "بالطبع لن يدمن ابني أبدًا"، لكن الإدمان ينتشر في جميع المستويات الاقتصادية، بل إن الأطفال الذين يحصلون على الكثير من الأموال هم في الواقع أكثر عرضة لتجربة المخدرات وإدمانها.

من المفيد أيضًا معرفة أصدقاء أطفالك الذين يخرجون معهم كثيرًا، واقترح عليهم أن يدعو أصدقاءهم إلى المنزل، واتصل بوالديْ كل واحد من هؤلاء الأصدقاء، واطلب منهم أن تلتقوا جميعًا في أحد المقاهي للتعرف على بعضكما البعض إن أمكن، وقل لهم: "لقد لاحظت أن أطفالنا يخرجون معًا كثيرًا؛ لذا أود أن نتقابل نحن أيضًا". فإذا قالت لك ابنتك إنها ستكون في منزل سارة طوال الليل ولكنك تشك في هذا، فيمكنك بكل بساطة الاتصال بوالد سارة للتحقق من الأمر؛ نظرًا لأنك أصبحت تعرفه الآن.

التغيرات المفاجئة في سلوك الطفل تعني أن شيئًا مهمًّا يحدث في حياته.

إن التغيرات المفاجئة في سلوك الطفل تعني أن شيئًا ما يحدث في حياة ذلك الطفل، وهو شيء مهم. قد يرجع ذلك إلى انفصالك أنت

ووالدته، أو وفاة أحد أعضاء الأسرة، أو الانفصال عن صديقه، أو إساءة صديقه له، أو تعرضه للتنمر، أو الشعور بالرفض من قبل أقرانه. سيكون من الحكمة محاولة معالجة هذه التغييرات بمجرد ملاحظة حدوثها.

يحتاج طفلك ويستحق أن توليه كامل انتباهك واهتمامك لدى حدوث تغييرات كبيرة مثل هذه في حياته... ولا بد أن يتم ذلك على الفور.

محاولة إيذاء النفس

عندما حاولت "سامانثا" البالغة من العمر 15 عامًا إيذاء نفسها، اتصلت عائلتها بي وطلبوا مني زيارتها في المستشفى.

قمت بإلغاء كل مواعيدي، وتوجهت إلى هناك على الفور؛ فبعض الأشياء في الحياة لا يمكن أن تنتظر.

عندما وصلت إلى غرفتها، رأيت فتاة مراهقة جميلة، كانت مضطربة للغاية، والدموع تسيل على خديها.

سألتها بلطف: "سامانثا، هل تعرفين من أنا؟"، فأومأت برأسها.

وضعت كرسيًّا بجوار سريرها، وسألتها: "هل تريدين أن نتحدث معًا عما حدث لك؟".

كان جوابها الوحيد هو التحديق إلى السقف، كأنها تريد أن تقول لي بوضوح: "لا، لا أريد التحدث عما حدث".

لكنني شعرت بأنها كانت تختبرني. هل حقًّا أهتم بأمرها؟ أم أنني حضرت لأن والديها قد أرسلاني كنوع من التجسس لمعرفة ما يحدث في حياتها؟

فقلت: "إذا كنت لا تريدين التحدث، فلا داعي لذلك، بل ليس عليك حتى رؤيتي أو تحمل جلوسي هنا. يمكنك أن تطلبي مني المغادرة. ولكن هناك شيئًا أريدك أن تعرفيه، وهو أنني أهتم بك وبعائلتك؛ لذلك إذا كان هناك أي شيء يمكنني القيام به لمساعدتكم، فأنا أريد أن أفعله بكل تأكيد".

لكنها ظلت صامتة، فتشاركت معها قليلًا من حياتي وأفكاري ومشاعري. تحدثت عن عدد قليل من المراهقين الذين عملت معهم، والمشكلات التي رأيتها في العائلات.

وأثناء حديثي، نظرت إليَّ وركزت عينيها عليَّ، وعندها علمت أنني قد كسرت حاجز الصمت بيننا.

واصلت حديثي حتى تعرف أنني لم آتِ إلى هناك لإدانتها، لكنني أملك حقًّا القدرة على فهم ما يجري في حياتها.

أخيرًا بدأت تتحدث، وبدأت تسرد أحداث قصتها، كانت تتحدث بنبرة عدوانية وغاضبة في البداية، لكن بدا أن حديثنا معًا قد هدَّأ من روعها.

سألتها في النهاية عما إذا كان من الجيد أن أعود لرؤيتها في اليوم التالي. فأومأت برأسها، وتبادلنا التحية لدى خروجي من الباب.

في اليوم التالي بدت أفضل حالًا قليلًا، كانت لا تزال مكتئبة ولكن معنوياتها كانت أفضل. كما أنني أخبرتها مرة أخرى بأنها ليست مضطرة للتحدث معي أو رؤيتي بعد الآن. لقد كان شيئًا عليها أن تقرره بنفسها. فأنا أريد أن أكون إلى جوارها؛ إذ إن بإمكاني مساعدتها بالفعل.

قد تتساءلون لماذا كررت كلامي؟ أليس من دعاني للتواجد هناك هما والديها؟ انتظروا فقط سماع المزيد من هذه القصة.

عندما أدركت أنني لن أضغط عليها وأجعلها تخبرني بأي شيء، استرخت قليلًا. ثم سألتني : "ما الذي تعتقد أنه يجب عليَّ فعله حيال مشكلتي؟".

عرفت في تلك اللحظة أنني قد حجزت مكاني أخيرًا في قلبها المجروح، فهي الآن تسألني عن رأيي، فقد كانت تقصد أن تقول من خلال قيامها بذلك: "أنا أثق بك. أنا أقدِّر رأيك. فقل لي رأيك".

لقد كسبت احترامها أخيرًا؛ لأنني بذلت قصارى جهدي وفعلت ما كان يجدر بي فعله. إنها الآن حريصة على معرفة رأيي حول ما يجب أن تفعله، وهذا هو ما يعنيه الاحترام.

كان من السهل أن أدخل غرفتها وأحادثها بصفتي "محترفًا"، وأن أجعلها تشعر بالذنب أكثر مما كانت تشعر بالفعل. لكنني أدركت أنني إذا أردت أن أكسب ثقتها واحترامها فعليَّ أن أكون رقيقًا ولطيفًا معها ومتفهمًا لحالتها. كان عليَّ أن أظهر لها أنني أهتم بأمرها، وقد كنت كذلك بالفعل.

لحسن الحظ، انتهت تلك القصة نهاية إيجابية؛ فبعد بعض النقاشات الصعبة التي اتسمت بالصراحة والود، أدرك والدا "سامانثا" مدى الضغط الذي كانا يمارسانه عليها عن غير قصد. وبعد أن قاما بتغيير سلوكهما، تعلمت "سامانثا" ببطء كيف تثق بهما. عندما أصبحت أكثر ثقة بحب والديها غير المشروط لها، تمكنت من التغلب على العقبات الهائلة التي كانت تواجهها في المنزل والمدرسة ومع أقرانها.

إيجابيات وسلبيات الإنترنت ـ عملاق اليوم

أطفال اليوم لا يشاهدون التلفاز كثيرًا، حيث إنهم مشغولون للغاية بوضع سماعات الأذن، والاستماع إلى الموسيقى، ومشاهدة مقاطع الفيديو على اليوتيوب، والدردشة على الفيسبوك وسناب شات، وتحميل الصور على الإنستجرام، وكتابة التغريدات على تويتر. لن تستطيع التغلب على هذا العملاق، فقد أصبح جزءًا كبيرًا من حياتنا. لكن العديد من الآباء يضعون الأجهزة الإلكترونية في أيدي أطفالهم في وقت مبكر للغاية. بالتأكيد، يعمل جهاز الآيفون بمنزلة جليسة أطفال فورية؛ حيث لا يتعين عليك دفع 10 دولارات في الساعة لشخص ما لمشاهدة ابنك الصغير أثناء قيامك بمهمات عملك. وبالطبع يمكن أن يسهم في تعليم طفلك وتشجيعه على القراءة. هناك الكثير من الفرص التعليمية على الإنترنت.

لكن معظم الأطفال ليس لديهم النضج الكافي للتعامل مع كل جانب من جوانب وسائل التواصل الاجتماعي. لقد أصبح مألوفًا للمراهقات أن يقمن بالتقاط صور لبعض لأنفسهن وإرسالها إلى شخص معين، والذي يقوم بعد ذلك بإرسالها إلى مجموعة من أصدقائه، والذين يقومون بعد ذلك بإرسالها إلى... حتى تنتهي بها الحال في مكتب المدير. يمتلك الأطفال في وقت مبكر للغاية من حياتهم الأدوات اللازمة لاستخدام الكلمات والصور التي يمكن إعادة نشرها دون إذنهم، فنجد أن الأمور التي يرون أنها خاصة للغاية - والتي تقال فقط لأحد الأصدقاء المقربين - تنتقل بسهولة إلى الآخرين، خاصة عندما كان هدف هذا الشخص هو الحصول على الحظوة والشهرة وسط أقرانه. يعتقد معظم الأطفال أنه يمكنهم نشر أي شيء على السناب سات، ثم يختفي، لكن الأمر ليس كذلك؛ حيث يستطيع أي شخص آخر أن يراه، ويأخذ نسخة منه وينشرها في موقع آخر.

هناك قاعدة عامة لا بد أن تخبري بها طفلك فيما يتعلق بوسائل التواصل الاجتماعي، وهي: "لا تنشر أي شيء لا تريد أن أقرأه أنا أو جدتك".

بصفتك أمًّا، يجب أن تكوني على دراية بنضج طفلك وكذلك البيئة الاجتماعية في مدرسته. يجب أن تكوني على علم بكل كلمات السر الخاصة بكل الأجهزة الإلكترونية التي يمتلكها طفلك. ووضحي لطفلك الأمر، وقولي له: "أنا لن أتطفل عليك، لكنني سأحتاج أحيانًا إلى معرفة ما تقوله ومن تتحدث معه، حيث تتمثل إحدى مسئولياتي بصفتي أمك في الحفاظ على سلامتك".

هناك قاعدة عامة لا بد أن تخبري بها طفلك فيما يتعلق بوسائل التواصل الاجتماعي، وهي: "لا تنشر أي شيء لا تريد أن أقرأه أنا أو جدتك"، حيث تتمتع جدات اليوم بمهارة كبيرة في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، ويتابعن ما يقوله ويفعله أحفادهن.

ما تقولينه على الإنترنت يترك انطباعًا دائمًا، ما زلت رغم مرور عقود أتذكر بعض الأشياء التي قالها بعض الفتيان عن فتاة معينة في المدرسة الثانوية، على الرغم من أنها كانت مجرد ثرثرة، فإنني كلما فكرت في هذه الفتاة، تذكرت ما كانوا يقولونه عنها. مثل هذه الانطباعات لا تزول.

ونتيجة انتشار التنمر عبر الإنترنت، ليس من المستغرب أن يعاني بعض الأطفال الكثير من الصدمات العاطفية لدرجة أنهم قد يخشون الذهاب إلى المدرسة، بينما يصاب الآخرون باليأس الشديد.

في الغالب لا يعرف الأطفال ما هو مناسب أخلاقيًّا أو اجتماعيًّا. في الآونة الأخيرة وخلال إحدى الفعاليات في إحدى المدارس الثانوية، قام بعض الطلاب برسم كاريكاتير معادٍ لإحدى الديانات. انتشرت الصورة بسرعة كبيرة، وتم استدعاء مكتب التحقيقات الفيدرالي، وفصل الطلاب من المدرسة.

من السهل أن يكون المرء شجاعًا عندما يجلس خلف جهازه اللوحي أو يستخدم هاتفه الخلوي. سيشعر بإحساس زائف بالأمان وربما يقول أشياء عن شخص آخر لن يقولها له وجهًا لوجه أبدًا. فبمجرد نشر شيء ما على الإنترنت، يصبح متاحًا للجميع.

إذا أعطيتِ أطفالك جهاز آيفون أو كمبيوتر لوحيًّا أو أي جهاز إلكتروني آخر، فتأكدي من أنهم على دراية بمخاطر هذه الأجهزة، فهي تشبه الأسلحة في خطورتها. ضعي القواعد الأساسية وأسس المتابعة. تعرفي على المكان الخاص بالذاكرة على جهاز الكمبيوتر الخاص بهم والذي يسجل المواقع التي تصفحوها، واستعرضيها، وتحدثي معهم حول ما يبحثون عنه.

تأكدي من أن أطفالك يتبعون قواعد الأمان الأساسية على شبكة الإنترنت وهي:

- لا تفصح أبدًا عن المكان الذي تعيش فيه (عنوان المدينة أو الشارع) أو المدرسة التي تذهب إليها.

- لا تذكر أبدًا مكان عمل أبيك أو أمك.
- لا تذكر عمرك على الإطلاق.
- لا تفصح أبدًا عن أي أنشطة تقوم بها (على سبيل المثال "أذهب دائمًا للتدريبات في الساعة الخامسة أيام الاثنين والأربعاء والجمعة").
- لا تستخدم البريد الإلكتروني الخاص بك أو رقم الهاتف.
- لا تقابل أبدًا "صديقًا" تعرفت عليه عبر الإنترنت وجهًا لوجه.

سمات التأديب الواقعي:

- يتسم بالاتساق والحسم والاحترام.
- يستخدم التوجيه بدلًا من السلطة، والأفعال بدلًا من الأقوال فقط.
- يحمِّل الأطفال مسئولية أفعالهم حتى يتمكنوا من التعلم من التجربة (أي من النجاح والفشل على حد سواء).
- يقدم لهم نماذج يُحتذى بها في المساءلة وتحمل المسئولية، كما يقدم لهم الحب غير المشروط والمتابعة.

أنا متأكد من أنه سيكون لديك المزيد لإضافته، الشيء المهم هو أن تجعلي أطفالك يدركون أنه على الرغم من أن تصفح الإنترنت قد يبدو مغامرة مثيرة، فإنه يمكن أن يشكل خطرًا كبيرًا كذلك؛ لذا فلا تدعيهم يبدأون في تصفح الإنترنت وهم يجهلون طبيعته، وكيفية عمله.

كيفية عمل أسلوب الحب القاسي

إذن كيف يمكن تطبيق الحب القاسي في المواقف الواقعية؟

تأكد من وضع القواعد والتمسك بها

تخيل نفسك كلاعب محترف في ملعب كرة الجولف هو من يبدأ اللعب أولًا، وإذا قام لاعبو الجولف الآخرون (أطفالك) بضرب الكرة خارج الحدود الموضوعة، فلا بد أن يحصلوا على عقوبة - ضربة جزاء واحدة مقابل ارتكاب مخالفة واحدة، ضربتي جزاء للمخالفة الثانية. وبذلك يكون أطفالك على علم مسبق بالقواعد، وعواقب عدم اتباعها، ولا توجد أية مفاجآت. لا يقع الحدث "ب" أبدًا قبل اكتمال الحدث "أ". وبهذه الطريقة، كلما حدث أي موقف، يعرف طفلك عواقب سلوكه بشكل تلقائي. وهكذا تستمر الحياة. فلا يتكرر السلوك الخطأ، ولا يحدث العقاب.

ولكن إذا كنتِ تلعبين الجولف ولا تعرفين أين يجب عليك توجيه الكرة أي لا يمكنك رؤية هدفك على المنطقة الخضراء، فأنت أمام مهمة صعبة بالتأكيد. وبالطريقة نفسها، عليك أن تعرفي إلى أين تتجه عائلتك. إذا رأى أطفالك أي تردد أو عدم استقرار أو ارتباك من جانبك، فلن تستطيعي السيطرة عليهم بعد الآن. لهذا السبب يجب أن تكون تعليماتك متسقة، وأن يتسم أسلوبك في التأديب بالصرامة المستندة إلى الحب.

في بعض الأحيان عليك إحباط خطط أطفالك.

سيختبرك بعض الأطفال بشكل متكرر لمعرفة ما إذا كنت تقصدين ما تقولينه بالفعل أم لا، فهم لا يهتمون دائمًا بما تقولينه؛ لأنه لا يتطابق مع أفعالك. في هذه الحالة، عليك أن تقومي بإحباط خططهم كجزء من أسلوب التأديب الواقعي الذي تقومين بتطبيقه.

كان "إريك" البالغ من العمر 10 سنوات، يحاول باستمرار إثبات قدرته على "القيام بأموره الخاصة" بعدة طرق مختلفة. كان قد نشأ في المزرعة، وكان لديه العديد من المهمات في المنزل والتي لم يكن ينجزها في كثير من الأحيان؛ لأنه قرر كسب بعض المال الإضافي عن طريق

القيام ببعض الأعمال في مزرعة أحد الأصدقاء. كان والداه سعيدين لأنه يعمل، ولكنهما كانا يشعران بالإحباط لعدم تحمله مسئولياته في المنزل.

في أحد الأيام، ودون حصوله على إذن والديه، اشترى خروفين صغيرين من صبي يعمل في إحدى المزارع بأمواله الخاصة وأحضرهما إلى المنزل. لم تكن والدته مستعدة لمثل هذه المفاجأة وأخبرته بأنه سيتعين عليه التخلص من هذين الخروفين، فهما لا يمكنهما البقاء في المنزل.

وبعد مضي أسبوعين، كان الخروفان لا يزالان في المنزل، وكان "إريك" قد استخدم كل ما في جعبته من حيل:

"لقد أنفقت الأموال عليها بالفعل".

"لا يمكنني إعادتهما مرة أخرى".

"سأعتني بهما جيدًا، وأربيهما ثم أبيعهما، بل وسأحصل على بعض المال نظير ذلك".

وهكذا استمر الجدال بخصوص هذا الأمر.

لكن خمنوا: من الذي انتهى به الأمر برعاية هذين الخروفين الصغيرين؟ نعم كما خمنتم، إنها الأم. رغم أن "إريك" هو من أصر على الاحتفاظ بهما.

نشبت خلافات كبيرة بينهما، وجاء والدا "إريك" لزيارتي. وكانت نصيحتي لهما سريعة وموجزة: عليكما التخلص من هذين الخروفين.

فسألتني الأم قائلة: "ولكن كيف نتخلص من هذين الخروفين وهما يخصان إريك؟".

وأضاف الأب متسائلًا: "وإلى أين يمكننا أخذهما؟".

قلت لهما: "دعونا نتذكر ما حدث، لقد أحضر ابنكما خروفين إلى مزرعتكما دون إذنكما، أي أنه قد تخطى حدوده. ورغم أنكما تمثلان سلطة عليه بصفتكما والديه، فإنه قال من خلال أفعاله: "أنتما لا تمثلان

سلطة عليّ، سأفعل ما أريد بنفسي". فهل ستسمحان بحدوث هذا الأمر حقًّا؟".

فأجاب الأب قائلًا: "لا، لن نسمح بذلك".

لذلك تخلص والداه من الخروفين في اليوم التالي؛ فقد وجدا عائلة كانت على استعداد لأخذهما مجانًا.

وعندما عاد "إريك" إلى المنزل من المدرسة ووجد أن الخروفين قد اختفيا، شعر بالغضب الشديد، لكن تصرفات والديه لفتت انتباهه.

هل كان من السهل عليهما التصرف بهذه الطريقة التي جعلته يخسر كل الأموال التي عمل بجد لكسبها؟ لا، لم يكن الأمر سهلًا على الإطلاق، لكنهما قضيا أسبوعين في إقناعه والتوسل إليه ليكون مسئولًا، ولم يعنِ ذلك له شيئًا. لكن إصرارهما على متابعة ذلك الأمر حتى النهاية لقنه درسًا صعبًا وضروريًّا.

ستكون هناك أوقات يحتاج فيها طفلك إلى جرعة من التربية القاسية بسبب قراراته السيئة وسلوكه القبيح.

استفد من أسلوب العزل

في البداية، اسمحوا لي بأن أوضح لكم ما أعنيه بكلمة العقاب بالعزل، فأنا أتحدث عن جعل الطفل يتوقف عما يقوم به، ويجلس لفترة - على كرسي أو في غرفته - ليقوم بالتفكير فيما حدث.

هل معاقبة الطفل بالعزل هي طريقة جيدة أثناء عملية التأديب؟ نعم إنها كذلك بالفعل حيث تساعدك على تمالك أعصابك، وتقليل توترك قبل أن تقول أو تفعل شيئًا متهورًا.

عندما تقوم بمعاقبة طفلك بالعزل، فأنت تقول له من خلال أفعالك: "لقد ارتكبت سلوكًا بغيضًا للغاية حتى إنه أصبح من الضروري عزلك عن بقية أفراد العائلة لفترة من الوقت".

لكن اسمحوا لي بأن أضيف تحذيرًا مهمًّا وهو: عندما تعاقب طفلك بالعزل، لا تبالغ في ذلك، فالمنع من الخروج لأربعة أشهر يعد فترة طويلة للغاية بالنسبة للمراهقين، على الرغم من أنني أدرك أن هناك أوقاتًا يكون فيها ذلك مغريًا للغاية. عادة ما تكون مدة خمس إلى عشر دقائق وقتًا طويلًا ومناسبًا للأطفال من سن ست سنوات فما فوق، أما بالنسبة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، فتعد دقيقتان وقتًا كافيًا؛ حيث سيشعرون كأنها عقد من الزمان.

إن عزل الطفل لفترة محددة لا يعد عقابًا بالمعنى الدارج؛ بل إنه ببساطة طريقة لمساعدة طفلك على فهم أنه مسئول عن أفعاله؛ فعندما تكون هذه الأفعال غير مقبولة، عليه أن يتوقف ويدرك ما يفعله.

إذا تحسن سلوك طفلك بعد عزله لفترة محددة، فهذا رائع. ولكن إذا عاد مباشرة إلى السلوك السيئ نفسه، فقد تضطر إلى عزله مرة أخرى، ولكن لفترة أطول من المرة السابقة.

بعد كل مرة تقوم فيها بعزل طفلك، من المهم أن تتحدث معه، وتسأله: "ما شعورك الآن؟ هل أنت مستعد للعودة والالتزام بقواعدنا؟ نريد حقًّا أن تعود وتنضم إلى بقية العائلة إذا كنت مستعدًّا بالطبع".

عندما تجري هذه المحادثة مع طفلك، احرص على لمسه دائمًا؛ كأن تعانقه بينما تشرح له سبب قيامك بعزله، ولماذا يعد سلوكه غير مقبول. عندما تفعل ذلك، فأنت تقول له: "أنا أحبك دائمًا... لكنني لا أحب سلوكك الآن فقط".

تقبل أخطاءك في تربية الأبناء كجزء من الحياة، وامضِ قدمًا.

عندما كانت ابنتي "كريسي" في السادسة من عمرها، بدأت تتعلم ركوب الدراجة. وقد وصلت إلى النقطة التي شعرت فيها أن بإمكانها قيادتها بنفسها، دون أي دعم أو مساعدة إضافية. كانت تمشي بضع خطوات، ثم تقفز على دراجتها، وتقوم بقيادة الدراجة لمسافة قصيرة

للغاية، ثم تنزل من فوقها. وبدا أن كل ما تحتاج إليه هو اكتساب الثقة لتظل على دراجتها وتواصل المسير.

في صباح أحد أيام العطلة، قررت أن "كريسي" "ستتقن ركوب الدراجة حقًّا".

كان قراري الذي لا رجعة فيه أن هذا هو اليوم الذي ستتعلم فيه "كريسي" ما أردت لها أن تتعلمه هو خطئي الأول. أخذتها إلى الشارع في المنطقة السكنية التي نعيش فيها. سرت معها وأنا أمسك الدراجة بكلتا يدي. ثم قامت هي بالضغط على الدواسة قليلًا، صعدنا تلة وبدأنا النزول على الجانب الآخر منها، كانت تقود الدراجة الآن برفق على طول الطريق، وكنت أهرول بجانبها، وأمسك بالدراجة للحفاظ على توازنها. ثم تركت الدراجة لبضع ثوانٍ للتأكد من أنها يمكن أن تقودها وهي تحافظ على توازنها بشكل صحيح.

قطعنا بضعة سنتيمترات أخرى، واتخذت قراري بترك "كريسي" لتكمل باقي الطريق إلى أسفل التل بمفردها، دون أن أسألها.

عندما تركتها، ازدادت سرعتها، وفقدت السيطرة على الدراجة، وانحرفت عن الشارع وتوجهت مباشرة نحو مجموعة من شجيرات الصبار. كنا نعيش في مدينة توكسون، بولاية أريزونا والتي تنمو فيها بعض شجيرات الصبار الأكثر ضررًا في الغرب. في ذلك اليوم، توجهت "كريسي" الصغيرة المسكينة نحو الشجيرات مباشرة، وأمضينا وقتًا طويلًا في إخراج الأشواك التي التصقت بجسدها.

بالطبع، كنت أشعر بالألم أكثر من "كريسي"، لكن هذا لم يجعلها تشعر بتحسن. لقد أمضت عامًا كاملًا على الأقل قبل أن تعود إلى ركوب تلك الدراجة.

برأيكم، ما الذي تعلمته "كريسي" من تجربتها بالسماح لوالدها بتعليمها ركوب الدراجة؟

- الابتعاد عن قيادة الدراجة ذات العجلتين؛ فهي خطيرة.
- الابتعاد عن الأب، فهو أشد خطورة.

ماذا تعلمت أنا في ذلك اليوم؟ لقد تعلمت أكثر مما تعلمت "كريسي". لقد أدركت أنني أعقت ابنتي عن التقدم والتطور. كانت تتعلم ركوب الدراجة بطريقتها الخاصة وبسرعتها الخاصة. ولكن رغبة مني في أن أبدو رجلًا صالحًا وأبًا رائعًا، ذهبت إليها وحاولت إجبارها على السير لمسافة طويلة وبسرعة كبيرة. حاولت دفعها لتتعلم بسرعة، وانتهى الأمر بكارثة.

ناهيك عما قالته زوجتي الحبيبة عندما وصلنا إلى المنزل ورأت كل وخزات الصبار في جلد ابنتها.

ما الذي يمكنك تعلمه عن التأديب الواقعي من خلال تجربتي؟

لا تجبر طفلك على فعل أكثر مما يستطيع فعله. عند استخدام أسلوب التأديب الواقعي، من الممكن أن نتجاوز الحدود، وفي محاولة لجعل الطفل مسئولًا وخاضعًا للمساءلة، يمكننا إثقال كاهله بما يفوق قدراته في ذلك الوقت.

حمِّل طفلك المسئولية، لكن لا تمارس ضغطًا غير ضروري عليه. كيف تعرف أنك قد أثقلت على طفلك وحمَّلته فوق طاقته؟ السبيل الوحيد لتحقيق ذلك هو أن تراقب طفلك أي تلاحظه، وتستمع إليه، وتتواصل معه.

من أجل تطبيق أسلوب التأديب الواقعي، عليك فهم الواقع بنفسك، خاصة حقيقة قدرات طفلك ومخاوفه ونقاط ضعفه. يجب تطبيق أسلوب التأديب الواقعي بقدر كبير من الحب.

التوازن هو مفتاح التأديب الواقعي

عند استخدام أسلوب التأديب الواقعي، يكون التوازن هو الأكثر أهمية. إذا أساء الطفل التصرف، فلا بد أنك ستقوم بمعالجة الموقف. وإذا قمت بمعالجته بطريقة متساهلة للغاية، فسيقرر الطفل قريبًا أنه هو من يدير المنزل. أما إذا تعاملت معه بشكل متسلط، فسيشعر بأنك تعامله معاملة قاسية، وسوف يتحين الفرصة حتى يتمكن من الانتقام منك. يمكن أن يتمثل "الانتقام" في سلسلة كاملة من السلوكيات المتمردة أو العصيان وأيضًا الهروب، أو تقطيع أجزاء من الجسد باستخدام آلات حادة، أو محاولة الانتحار، أو رفض القيم العائلية. للأسف، يدمر العديد من الأطفال المتمردين حياتهم وهم يسعون للانتقام.

كما قلت سابقًا، إن الأطفال يريدون منك أن تقوم بتأديبهم، ولن يرفضوك عندما تقوم بذلك ما دمت لا ترفضهم. يسمح لك التأديب الواقعي بالتواصل معهم، وكأنك تقول لطفلك: "ما زلت وسأظل أحبك دائمًا. لكنني لا أحب ما قلته أو فعلته".

سيعود الأطفال دائمًا للحصول على المزيد، لقد جبلوا على اختبار السلطة. سوف يتحققون ويثورون. لكن في كل مرة يسألون فيها الأسئلة الأساسية نفسها: "هل تحبني؟ هل تحبني بما يكفي لتقوم بتأديبي... وهل ستظل تحبني؟".

أسئلة مهمة

1. متى يجب أن تظهر الحب القاسي بشكل أكبر؟ وما أصعب الأوقات التي يمكن تطبيقه خلالها؟

2. هل وجدت نفسك في مواجهة مع طفلك الذي يتصرف بشكل غريب وعدواني؟ كيف تعاملت مع هذا الأمر؟ ما الإستراتيجيات التي نجحت معك وتلك التي لم تنجح؟

3. هل سبق لك أن تعاملت مع التنمر - من خلال تعرض طفلك للتنمر، أو قيامه هو بالتنمر؟ كيف غيرت المعلومات المتعلقة بالتنمر وجهة نظرك تجاه تلك الحادثة؟

4. هل تعتبر قيام طفلك بالتحدث إليك بشكل وقح، أو قيامه بتوجيه بعض الألفاظ النابية إليك مخالفة جسيمة؟ لم، ولم لا؟ كيف يمكنك إنشاء الاحترام المتبادل بشكل أكثر فاعلية في عائلتك؟

5. ما وجهة نظرك حيال الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي فيما يتعلق بطفلك؟ ما التجارب التي قادتك إلى تشكيل وجهة النظر هذه؟

6. هل العقاب بالعزل نظام فعال بالنسبة لك؟ لم، ولم لا؟ ما الذي يحدث عادة في النهاية؟ ما الذي ستفعله بشكل مختلف عند تجربة هذه الطريقة في المستقبل؟

7. لما يعد التوازن أمرًا مهمًّا للغاية في التأديب الواقعي؟

11

نصائح للأم المعيلة

تخلصي من الشعور بالذنب، وامنحي نفسك فترة راحة، واكتشفي ما يريده أطفالك منك حقًّا.

تخوض العديد من الأمهات المعيلات الوحيدات اليوم رحلة تربية الأبناء بمفردهن نظرًا لانفصالهن عن شريك حياتهن أو لأي أسباب أخرى - والأمر ينطبق أيضًا على الرجال في بعض الحالات. وبغض النظر عن أسباب خوضك تلك الرحلة بمفردك، فلا بد أن تبذلي قصارى جهدك؛ لأن بانتظارك عملًا شاقًّا؛ فقد أصبحت أنت المعيلة، والطاهية، والمرشدة والحامية والممرضة والمربية. إن قيام طرف واحد بتربية الأبناء بمفرده أمر مرهق للغاية. إذا كنت تقومين بتربية الأبناء بمفردك، فمن المحتمل أنك تشعرين بالإرهاق الشديد (بل قد تقولين: "هذا تعبير لا يدل على حجم المعاناة الحقيقية")، بالإضافة إلى شعورك الشديد بالذنب؛ لأنك لا تستطيعين تلبية جميع احتياجات أطفالك. أنت العائل الوحيد للأسرة وعليك القيام بمهمات عملك، إلى جانب المهمات المنزلية خلال يوم به 24 ساعة فقط.

لكن كونك تقومين بتربية أبنائك بمفردك لا يعني أنهم سيعيشون حياة من الدرجة الثانية، أو أنهم سيصبحون موصومين إلى الأبد بكونهم يعيشون في أسرة ذات عائل واحد فقط، فأنا أعرف العديد من الأطفال الذين نشأوا في الظروف نفسها وأصبحوا مسئولين، وسعداء ومنتجين ومتزنين، ويمكن أن يصبح أطفالك كذلك أيضًا. وإليك الطريقة:

أهم أولوياتك هي الاعتناء بنفسك

إذا كنت أمًّا معيلة وتقومين بتربية أطفالك بمفردك، فلا بد أن حياتك ستكون مليئة بالتوتر، بعبارة أخرى إن مستويات التوتر لديك قد بلغت ذروتها. ويتعين عليك دائمًا القيام بعشرات الملايين من الأشياء ولا يتوافر لديك وقت إلا للقيام بـ 12 أو 13 شيئًا فقط من بينها. فإذا لم يطلب منك مديرك العمل لوقت متأخر، فستجدين أن أطفالك يحتاجون إلى أن توصليهم إلى أحد الأنشطة التي يمارسونها، أو أن البنك يتصل بك بشأن تأخر سداد قسط القرض، فدائمًا هناك شيء ما يجب عليك القيام به.

إذا كنت قد عشت في مثل هذا الضغط الشديد لفترة طويلة من الوقت، فلا بد أنك قد تعودت هذا الوضع بسرعة كبيرة. لقد اعتدت ذلك، ولم تعودي تلاحظين مدى توترك. لكن هذا الضغط التراكمي سيؤثر عليك عاجلًا أم آجلًا، لذلك لا تنتظري حتى يحدث ذلك. لتخفيف مستوى التوتر لديك الآن، عليك تجربة هذه النصائح من أمهات عشن بمفردهن وقمن بتربية أبنائهن كذلك:

1. ركزي دائمًا على المهمات الأساسية، وهي الحصول على راحة وتناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية. احصلي على سبع إلى ثماني ساعات من النوم كل ليلة، ولا تفوتي أية وجبة من وجبات الطعام. تجنبي الأطعمة الخفيفة والحميات الغذائية المبتدعة. خصصي وقتًا للعب مع أطفالك للتمتع بالنشاط،

أو ابحثي عن صديقة للتنزه معها في أوقات منتظمة عندما يكون أطفالك مشغولين.

2. نظمي جدول أعمالك، وحددي أولوياتك. لا يمكنك فعل كل شيء، فلماذا تحاولين إذن القيام بذلك؟ لا توافقي دائمًا على القيام بكل شيء؛ عليكِ أن تتعلمي قول لا عندما يطلب منك الآخرون القيام بمهمات تستغرق وقتًا طويلًا. إذا كنت تهدفين دائمًا إلى إرضاء الآخرين، فستجدين أن الرفض أمر صعب للغاية، لكن التفكير في النتائج المترتبة على الموافقة - وهي الشعور بالإرهاق الشديد - من شأنه أن يساعدك في التغلب على هذا الأمر. لا يمكن للأم المعيلة التي تعيش بمفردها القيام بكل شيء، ولا حتى الأم التي تعيش مع زوجها. لا تدعي الشعور بالذنب يبعدك عن أطفالك من خلال إشراك نفسك في أنشطة غير ضرورية. لديك وقت محدود، كما أن أطفالك يحتاجون إليك أكثر من اجتماع العمل الإضافي، أو المشاركة في اجتماع الآباء والمعلمين، أو المشاركة في أحد المعارض المقامة في الحي.

3. كوني على دراية بالأوقات التي تشعرين فيها بالتوتر الشديد، وحددي وقتًا لنفسك من أجل الراحة والاستمتاع (فأنت تستحقين ذلك *حقًا*) هناك وقت محدد من اليوم قد يكون الأصعب بالنسبة لك - مثل الوقت ما بين 5:30 إلى 6:30 - لأنك تنتقلين فيه بين العمل والمنزل. ربما يكون التوقف لتناول قدح من القهوة، وشربها ببطء، والمشي لبضعة أمتار قبل أن تتوجهي إلى المنزل هو الأفضل لك ولأطفالك، فحتى إذا أزعجك أطفالك في المنزل، فلن تغضبي بشدة وتتوتري كثيرًا.

إذا كانت هناك مهمة محددة - مثل دفع الفواتير عبر الإنترنت أو فرز صناديق الصور للتخلص من تلك التي كانت تجمعك بشريكك السابق معًا - يصعب عليك القيام بها، فيمكنك مكافأة نفسك أو الحصول على

راحة ذهنية صغيرة بعد الانتهاء منها. إذا كان هناك شيء يفعله أطفالك بشكل روتيني يجعلك متوترة، فتحدثي معهم بشأنه واطلبي منهم المساعدة.

قالت إحدى الأمهات إن نصف الساعة الأولى بعد عودتها إلى المنزل تكون "وقت هدوء" لجميع أفراد الأسرة. لم يكن عليهم إزعاجها، بل كان على جميع الأطفال اختيار أنشطة هادئة. بعد ذلك كانت تقوم بتلبية احتياجاتهم بسعادة، وكانت تستمع إليهم وهم يتحدثون عن يومهم وما قد يحتاجون إليه غدًا، ثم تعد لهم العشاء. لكنها كانت تحتاج في البداية إلى 30 دقيقة من الهدوء والراحة. وقد تعلم أطفالها أن حياتهم تكون أفضل كثيرًا عندما تحصل أمهم على هذا الوقت المستقطع للاسترخاء.

قالت إحدى الأمهات إن نصف الساعة الأولى بعد عودتها إلى المنزل تكون "وقت هدوء" لجميع أفراد الأسرة.

لا بد أن تضعي احتياجاتك أولًا في كثير من الأحيان، لذا عليك أن تدللي نفسك قليلًا. حاولي القيام ببعض الأشياء البسيطة التي تجعلك تشعرين بالسعادة حتى لو كانت تكلفتها زهيدة للغاية. اطلبي طعامًا جاهزًا في منزلك بين الحين والآخر، أو احصلي على جلسة للاعتناء بقدميك أو استمتعي بالاستحمام والاسترخاء، أو اذهبي إلى حفلة موسيقية مجانية مع الأصدقاء. استعيني بأحد أصدقائك كجليسة أطفال بحيث تقوم كل منكما بالاعتناء بالأطفال ليلة وتحصل الأخرى على راحة في تلك الليلة، حتى تتمكني من فعل أي شيء تريدينه في يوم راحتك. خصصي بعض الوقت والمال لتقومي ببعض الأنشطة الممتعة في كثير من الأحيان. الأهم من ذلك كله، ألا تشعري بالذنب حيال ذلك.

ما علاقة كل هذا بالتأديب الواقعي؟ إنه بمنزلة نقطة انطلاق لك. لكي ينجح التأديب الواقعي، يجب أن تمثلي كيانًا قويًّا في الأسرة، وهذا يعني الاعتناء بنفسك. تستحق كل أم الحصول على وقت مستقطع للراحة.

أبدي تعاطفك، ولكن دون مبالغة

لقد أصبحت أمًّا معيلة نظرًا لانفصالك عن زوجك أو وفاته. بالتأكيد إذا كان لديك زوج، ولم يعد موجودًا معك الآن، فأنت لست الوحيدة التي تشعرين بالألم، فأطفالك يشعرون بالألم أيضًا، لكنهم سيظهرون ذلك بطرق مختلفة، اعتمادًا على شخصياتهم. فقد يثور البعض منهم ثورات غاضبة، وإذا كنت قريبة منهم، فقد تكون أنتِ هدفهم. وقد يميل الآخرون إلى التقوقع على أنفسهم، ويرفضون إظهار مشاعرهم، وقد يُظهر البعض سلوكًا خطيرًا أو مدمرًا، مثل ممارسة بعض الأنشطة المحفوفة بالمخاطر، أو البحث عن شخص آخر يشبه أباهم لتعويض الأب الذي فقدوه. وقد يظهر ذلك لدى البعض الآخر منهم في حصولهم على درجات منخفضة للغاية، وقد يتسم آخرون بالعنف الشديد، ويرفضون ببساطة فعل أي شيء تطلبينه.

الذنب هو الدافع وراء معظم القرارات السيئة التي تتخذها الأم المعيلة.

في معظم العائلات يكون هذا الألم أكثر حدة في العامين الأولين، ولكنه يظهر أحيانًا بطرق مفاجئة كضيف غير مرغوب فيه.

كيف يمكنك تأديب طفل يشعر بالألم الشديد؟ خاصة عندما تعرفين طبيعة الألم الذي يمر به. وإذا كنت مطلقة، فمن المحتمل أن تشعري بالذنب لكونك جزءًا كبيرًا من الألم الذي يشعر به.

الذنب هو الدافع وراء معظم القرارات السيئة التي يمكن أن تتخذها الأم المعيلة؛ حيث تعمل جاهدة على تعويض أبنائها عن غياب الأب، فتمنحهم الكثير من الأشياء، وتجد صعوبة في رفض طلباتهم، وتوفر لهم الكثير من الفرص الثانية.

ورغم ذلك، فإن كل هذه الإجراءات لن تساعد أطفالك على المدى الطويل، فلا يزال لديهم سلوك معين غير مقبول. بغض النظر عما يشعر به أطفالك، فهم لا يزالون بحاجة إلى الإسهام في رفاهية عائلتك،

فحقيقة أنكم تعيشون معًا لم تتغير؛ لذا عليكم أن يساعد بعضكم بعضًا، وأنتم جميعًا تشعرون بالألم.

تحتاجين أكثر من أي وقت مضى إلى إظهار الحب لطفلك الذي يسيء التصرف، بينما تطلبين منه التصرف بشكل صحيح في الوقت نفسه. واتساق الأفعال والحديث هو الأهم؛ فإذا حددت الإرشادات التي تودين من أبنائك اتباعها، وكان سلوكك ومتابعتك لهم يمكن التنبؤ به، فلن تقعي في فخ الشعور بالذنب بالسهولة نفسها.

لكن من إحدى مزايا كونك أمًّا معيلة أنه ليس لديك شخص آخر للتنسيق معه فيما يتعلق بأسلوبك في تربية الأبناء؛ حيث نجد أن بعض العائلات المكونة من والدين، يُتبع فيها أسلوبان مختلفان في التربية؛ حيث يتبع أحد الوالدين أسلوب التربية المتسلطة، في حين يتبع الآخر أسلوب التربية المتساهلة؛ ما يؤثر سلبًا على الأطفال. أما إذا كان أسلوبك يتسم بالاتساق؛ فهذا يمنحك فرصة رائعة في تنشئة أطفال أسوياء.

كل يوم تسأل الأم المعيلة نفسها: "هل أفعل الشيء الصحيح؟ هل أبنائي بخير؟ هل يمكنني حقًّا أن أنجح في تربية أبنائي؟".

اسمحوا لي بأن أرد على الأسئلة الثلاثة جميعًا، وأطمئن كل هؤلاء الأمهات المعيلات.

نعم، عندما تستخدمين أسلوب التأديب الواقعي، فأنت تفعلين الشيء الصحيح.

ونعم، أبناؤك بخير.

وبالتصميم والإرادة *يمكنك* النجاح في تربيتهم تربية سليمة.

أكدي التزامك تجاه أطفالك

في حالات الطلاق على وجه الخصوص، يخشى الأطفال التعرض لمزيد من الهجر والتخلي. لقد تعلموا أنهم لا يستطيعون الوثوق بأي شخص بالغ يحبونه. قد يتجلى هذا الخوف في ترددهم في وضع ثقتهم بك أو إظهار

الحب لأي شخص، ونظرًا لأن التأديب الواقعي يعتمد على الالتزام المتبادل - حيث يقدم كل فرد إسهاماته في الأسرة - فإن هذا يمكن أن يجعل الأمور صعبة.

كل يوم تسأل الأم المعيلة نفسها: "هل أفعل الشيء الصحيح؟ هل أبنائي بخير؟ هل يمكنني حقًّا أن أنجح في تربية أبنائي؟".

ولكن سواء كان لديك طفل واحد أو خمسة، افعلي كل ما بوسعك للحفاظ على الشعور القوي بالأسرة. بصفتك الأم المعيلة، عليك إقناع أطفالك بأنك ملتزمة بتربيتهم وتولي أمور حياتهم على المدى الطويل.

نعم، سوف يستغرق الأمر وقتًا للتغلب على تلك المشاعر والانفعالات المسيطرة عليهم؛ ما يجعلك تشعرين بالإحباط، خاصة أن لديك مشكلات وآلامًا خاصة بك يجب عليك مداواتها. لكن استمري في إخبار أطفالك من خلال كلماتك وأفعالك بأنك موجودة من أجلهم. إنهم يحتاجون إليك، *وأنت* فقط التي تستطيعين تلبية احتياجاتهم.

التعامل مع زوجك السابق

لا يعني التزامك بتطبيق أسلوب التأديب الواقعي أن زوجك السابق سيطبقه هو الآخر، فأنت لست مسئولة عما يفعله هو، بل أنت مسئولة عما يحدث في منزلك، تحت سلطتك. فيما يلي بعض المجالات الرئيسية التي يجب عليك التفكير فيها وأنتِ تسعين جاهدة لتربية أطفال مهذبين ومتوازنين:

ضعي في اعتبارك صعوبة التنقل بين مكانين مختلفين

ما يعد جيدًا لك ولزوجك السابق، لا يعد جيدًا دائمًا لأطفالك.

ما نوع جدول الزيارة الذي تحددينه لأطفالك؟ هل تعيشين أنت وشريكك السابق في المدينة نفسها أو في مكان قريب؟ هل يقضي

أطفالك أسبوعًا في منزل أبيهم، ثم أسبوعًا في منزلك؟ أم يقضون أيام الأسبوع معك، ويقضون الصيف وعطلات نهاية الأسبوع مع أبيهم؟

قد يبدو هذا التنقل بين منزل الأب ومنزل الأم أسلوبًا ناجحًا؛ حيث يساعد على الخروج بأفضل النتائج من هذا الموقف الصعب، ولكنه في الحقيقة ليس جيدًا للأطفال على الإطلاق. يزدهر الأطفال بشكل طبيعي من خلال اتباع النظام والروتين، والقدرة على التناغم، ولا يستطيعون الشعور بالأمان إلا في هذه البيئات التي تتوافر فيها هذه العوامل. الحقيقة هي أن الأطفال بحاجة إلى تقليل الانتقال بين الأماكن المختلفة قدر الإمكان. كلما تمكنت من جعلهم يعيشون في بيئة ثابتة، خاصة في حالة الطلاق، كان ذلك أفضل.

إليكم على سبيل المثال تجربة "هانا"، التي تبلغ من العمر 17 عامًا، حيث مرت هي وشقيقتها "بيكا" البالغة من العمر 14 عامًا - ثلاث مرات خلال السنوات الثماني الماضية - بدورة الزواج ثم الطلاق ثم زواج الوالدين مرة أخرى، بالإضافة إلى رؤيتهما خطبة الأب والأم من أشخاص مختلفين عدة مرات. وكانتا تنتقلان بين الأب والأم في كل سنة دراسية وخلال العطلة الصيفية بناءً على من هو متزوج منهما ومن هو أعزب، ومن يعيش في منزل ومن يعيش في شقة. وعلى الرغم من أن كلتا الفتاتين تبدو متكيّفة تمامًا مع هذا الوضع ظاهريًّا، فإن "هانا" قد أخبرتني بأنهما تفتقدان والدهما عندما يعيشان مع والدتهما، ويفتقدان والدتهما عندما تعيشان مع والدهما.

قد يعيش الأطفال في منزلين مختلفين في كل منهما غرفة نوم مخصصة لهم، لكن تظل لديهم غرفة نوم واحدة فقط هي المفضلة.

قد يعيش الأطفال في منزلين مختلفين في كل منهما غرفة نوم مخصصة لهم، لكن تظل لديهم غرفة نوم واحدة فقط هي المفضلة. أما الغرفة الأخرى فهي تحتوي على بعض

الأشياء الخاصة بهم، ولكنهم يعيشون هناك دائمًا بشكل مؤقت. بالتأكيد يمكنك تزيين تلك الغرفة ومحاولة جعلها تبدو مميزة، لكنها لن تبدو مثل غرفتهم الخاصة في منزلهم.

تذكري أن هذا منزلك، وأن قواعدك هي السارية

دعي أطفالك يعرفوا أن لديك قواعد منزلية محددة، وأن عليهم الالتزام بهذه القواعد عندما يأتون للعيش معك. يجب عليهم دائمًا اتباع إرشاداتك. وإذا ذهبوا للعيش مع زوجك السابق، فيمكنهم اتباع هذه القواعد أيضًا. هذا ليس بالأمر السهل على أطفالك، حيث يشعرون كأنهم يتم التلاعب بهم مثل كرة البينج بونج التي يتم إرسالها بين طرفين مختلفين.

وعندما تصرين على أن تذهب ابنتك إلى الفراش في أيام الدراسة في تمام الساعة العاشرة، فإنها تتذمر من هذا الأمر قائلة: "لكن أبي كان يسمح لي بالبقاء حتى وقت متأخر من الليل!".

فتردين عليها بحزم: "إذن يمكنك فعل بذلك عندما تكونين في منزل أبيك. لكن لا يمكنك القيام بذلك في هذا المنزل".

من المحتمل أن يتذمر أطفالك لفترة من الوقت، ولكن سرعان ما سيمتثلون لأوامرك إذا لم تتراجعي عنها. وعليكِ أن تدركي أنكِ ستبدين أمًّا صارمة وقاسية بالنسبة لهم ما دمت تتبعين أسلوب التأديب الواقعي، حتى إنهم قد يجربون إشعارك بالذنب بأن يقولوا لك: "أنا أكرهك. أنا أحب أبي أكثر منك" لكن لا تقعي في هذا الفخ، وتمسكي بخطتك.

بالطبع، من المفيد أن تكوني أنتِ وزوجك السابق على علاقة جيدة إلى حد ما، ويمكنكما التعاون معًا واتباع أسلوب متشابه في تربية أبنائكما. إذا كان الوضع كذلك (وأنا أعلم أن هذا نادر)، فلماذا لا تشرحين أسلوب التأديب الواقعي لزوجك السابق؟ يمكنك إعطاؤه نسخة من هذا الكتاب. ووضحي له توقعاتك بالنسبة لأطفالك وكيف تجعلينهم مسئولين عن

أفعالهم. واسأليه عما إذا كان مستعدًّا لتبني أسلوبك في التأديب حتى تكون أساليبكما في تربية أطفالكما متوافقة.

ولكن تذكري أن ما يفعله زوجك السابق يخضع لإرادته هو، وما تفعلينه مع أطفالك يخضع لإرادتك أنتِ. لا تتحملي مسؤولية ما لا يمكنك التحكم فيه.

ولكن هناك دائمًا أمرًا مهمًّا للغاية ويجب النظر إليه في عين الاعتبار وهو سلامة طفلك. لا تسمحي أبدًا لطفلك بالتواجد في بيئة خطرة، سواء أكان ذلك مع زوجك السابق أم في أي مكان آخر.

لا تجعلي نفسك طرفًا في العلاقة بين الأب والأبناء

بالطبع أنتِ لا تحبين التعامل مع طفلك الذي يبكي نتيجة شعوره بالإحباط الشديد لأن زوجك السابق (والده) لم يف بوعوده له.

اتفق زوجك السابق معكِ أن يأتي لاصطحاب طفلكما البالغ من العمر 5 سنوات في الساعة 10:00 صباح يوم السبت ليقضي معه هذا اليوم في مدينة الملاهي. وكان "سام" متحمسًا للغاية؛ فقد ارتدى ملابسه بحلول الساعة 9:45 صباحًا وجلس في انتظار والده. دقت الساعة 10:00، ثم 10:30، ثم 1:00، ولم يأت أبوه. وبحلول وقت الظهيرة انهار "سام" باكيًا.

ثم سألكِ طفلك في حزن شديد: "لماذا لم يأت أبي، لقد وعدني أنه سيأتي".

إذا قام شخص ما بقياس درجة حرارتك في تلك اللحظة، فسيجدها مرتفعة للغاية أكثر مما كانت عليه في أشد أيام الصيف حرارة؛ فلم يكن زوجك السابق يفي بوعوده قط. والأسوأ من ذلك، أنك تتألمين عندما

إذا قام شخص ما بقياس درجة حرارتك الآن، فسيجدها مرتفعة للغاية أكثر مما كانت عليه في أشد أيام الصيف حرارة؛ فلم يكن زوجك السابق يفي بوعوده قط.

ترين ابنك محبطًا للغاية هكذا، فتتصلين بزوجك السابق، متلهفة لإبلاغه بمشاعرك الغاضبة تجاهه.

لكني أنصحك بالتوقف عن فعل هذا، فهذه ليست مشكلتك.

قد تقولين لي: "ماذا؟ ما تقوله يا دكتور ليمان ابني الصغير محبط للغاية، وليس ذنبه أن والده....".

لا شك في ذلك، لكن فكري في الأمر قليلًا، فهذه المشكلة تخص زوجك السابق وابنك. لست مضطرة إلى التدخل فيها، أو تحمل أية مسئولية تجاهها، بل قولي لابنك بدلًا من ذلك: "لا أعرف لماذا لم يأت، أنت تعرف رقمه. لماذا لا تتصل به وتسأله؟".

ثم استديري وغادري الغرفة أثناء قيام طفلك بالاتصال بوالده.

لا يقتصر الأمر على بقائك بعيدًا عن هذا الموقف المتفجر، بل يمكن لطفلك أن يتعلم درسًا جيدًا، حتى إن كان مؤلمًا. في اعتقادك أي صوت على الهاتف قد يكون له تأثير أكبر على الوالد الغائب - هل هو صوت توبيخك إياه، أم صوت توسلات ابنك التي تنم عن حزنه الشديد؟ إذا كان زوجك السابق لن يأتي، فلا يجب أن تكوني الشخص الذي يخبر ابنك بذلك... ويجب ألا تختلقي له الأعذار كذلك.

هذه العلاقة هي بين ابنك ووالده، لذا دعيها تظل كذلك.

لا تصوري زوجك السابق كأنه عدوك

لا تتحدثي بشكل سيئ أبدًا عن والد أطفالك أمامهم، حتى إن كنتِ ترغبين في ذلك. فعندما يكبر أطفالك ويتعاملون مع والدهم، سيكتشفون الصفات الجيدة والسيئة بأنفسهم. لذا لست مضطرة لذكرها أمامهم.

ومع ذلك، إذا قمت بتصويره على أنه رجل سيئ، فسيرسم أطفالك صورة له في ذهنهم باعتباره أفضل أب على الإطلاق، حتى إن قلتِ لهم إنه لم يكن مخلصًا لك. إنه رد فعل طبيعي للأطفال أن يختلقوا قصصًا خيالية عن والدهم الذي يفتقدونه.

مرة أخرى، دعي الواقع يكن هو المعلم، وكوني *أنتِ* الشخص المتسق الذي يتمسك بقراراته بحزم، ويؤدب أطفالك بمحبة، ويكون دائمًا موجودًا من أجلهم. قد تكون الأمور صعبة لبعض الوقت، لكن الأطفال أكثر ذكاءً مما تتخيلين. سوف يكتشفون الحقائق في الوقت المناسب لهم، وعندما يكتشفونها؛ ستترسخ تلك الدروس المستفادة في أذهانهم.

قاومي رغبتك الشديدة في نيل ولاء أطفالك الكامل

هل تعملين بجد للتأكد من أن أطفالك يحبونك أكثر؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن هذه الرغبة تتعارض مع أسلوب التأديب الواقعي، لأنك ستعملين بجد لتكوني صديقة لأطفالك وتلبية جميع رغباتهم. كما أنه غير جيد للأطفال، الذين يجب أن يتعلموا احترام كلا الوالدين قدر الإمكان.

عندما تستخدمين أطفالك كقطع الشطرنج من أجل السيطرة عليهم ونيل إخلاصهم وولائهم، فسوف يتعلمون بسرعة استخدام ذلك كوسيلة ضغط ضدك.

لا تجعلي أطفالك ينقلون الرسائل أو يجمعون المعلومات

عندما ينتقل الأطفال ذهابًا وإيابًا بين الوالدين، غالبًا ما يتم استخدامهم لنقل الرسائل (عادة ما تكون هذه الرسائل سلبية) أو للتجسس وجمع المعلومات.

كأن تقولي لطفلك: "أخبر والدك الذي لا فائدة ترجى منه بأن يعيدك في وقت مبكر هذه المرة".

أو: "هل يستعد أبوك لخطبة امرأة ما هذه الأيام؟".

لا تفعلي ذلك. إذا كانت هناك أية أمور مشتركة بينك وبين زوجك السابق، فحاولي حلها معه بشكل مباشر، أو وكِّلي أحد المحامين للتعامل معه. لا تستهتري بأطفالك وتقللي من احترامك إياهم بوضعهم في المنتصف بينكما.

عندما يحاول أطفالك أو زوجك السابق إشراكك في علاقتهما، لا تنصاعي لرغبتهم. وعندما تسأل ابنتك: "لماذا لا يحبني أبي أكثر؟"، يجب أن يكون ردك هو: "لماذا لا تسألينه أنت بنفسك؟".

أو عندما يسألك زوجك السابق قائلًا: "أعتقد أن تايلر غاضب مني للغاية هذه الأيام، هل تعرفين السبب؟"، يجب أن تجيبيه قائلة: "لماذا لا تسأله أنت هذا السؤال؟".

بعبارة أخرى، توقفي عن لعب دور "المساعد". فدور الوسيط دور خطير للغاية، خاصة عندما يتعلق الأمر بزوجك السابق. شجعي أطفالك وزوجك السابق على التواصل المباشر مع بعضهم البعض وتواصلي أنتِ بشكل مباشر معه أيضًا قدر الإمكان.

لا تلعبي دور الأم الخارقة

نظرًا لأن الأمهات المعيلات غالبًا ما يشعرن بالذنب لوضع أطفالهن في وضع غير مثالي، فإنهن يبذلن قصارى جهدهن لتعويضهم عن ذلك. ويمكن أن يكون ذلك التعويض في شكل شراء أشياء لهم (والتي يمكن أن تبدو كأنها رشوة لحسن تصرفهم) أو في شكل حماية مفرطة لهم، أو في شكل عدد من الأشياء الأخرى. على الرغم من أنك معتادة تلبية احتياجات أطفالك بمفردك، فإن حمايتهم من الواقع لن تفيدهم على المدى الطويل، فالواقع يوجه الضربات القاسية في بعض الأحيان، كما يحتاج أطفالك أيضًا إلى تجربة الفشل.

أعلم أنه من الصعب مشاهدة طفلتك تحصل على صفر في الواجب المنزلي لمادة التاريخ لأنها اختارت تصفح موقع سناب شات على كتابة واجب التاريخ. لكن هل هذا يعني أنه يجب عليك عمل هذا الواجب نيابة عنها في منتصف الليل؟ بالطبع لا، لأنك إن لم تفعلي ذلك، فسوف تتخذ خيارًا أفضل في المرة القادمة. إذا تم فصل ابنك من فريق البيسبول بسبب تأخره عن التدريبات لأنه كان يتجول مع أصدقائه، فلا يجب عليك

الاتصـال بالمدرب والشـكوى له مما حدث مع ابنـك. وإذا كان ابنك يريد حقًّا لعب البيسـبول، فسـوف يبذل جهدًا أكبر في الموسـم المقبل للوصول إلـى التدريبـات فـي الوقـت المحـدد، أو ربمـا سـيجد مجـالًا آخـر مثيـرًا للاهتمام يناسب مواهبه بشكل أفضل.

وأقـول لـك مـرة أخـرى، دعـي الواقـع يكـن المعلـم. فأنـت لـن تفيدي أطفالك على الإطلاق بالإفراط في حمايتهم. قاومي رغبتك في حل جميع مشكلاتهم، بل إنهم سيكونون أكثر قوة، وأكثر ثقة كشباب إذا سمحتِ لهم باكتشاف الواقع بأنفسهم.

لا تحمّلي أطفالك مزيدًا من الأعباء

غالبًـا مـا يتحمـل الأطفـال الذيـن ينشـأون فـي عائلـة بهـا أم معيلـة، بعض مسـؤوليات الـزوج السـابق. فإذا كان زوجك السـابق يقـوم بإخراج القمامة، ويتأكد من وجود وقود كافٍ في السـيارة، فقد يتولى ابنك الأكبر القيـام بهذيـن الأمريـن الآن. وقد تشـعرين برغبـة كبيرة أيضًـا في البوح لـه بمشـاعرك الدفينة، وبمتاعبـك كذلك، ولكن إذا كنـت تتخذين طفلك صديقًـا مقربًـا لك بشـكل منتظم، فأنتِ بذلك توقعين نفسـك في مشـكلة خاصـة إذا كان لديـك طفـل واحد فقـط. لا تجعلي شـعار عائلتك الجديد "أنت وأنا في مواجهة العالم".

فعندمـا تتخذيـن من طفلـك صديقـًا مقربًا لـك، يصبح مـن الصعب عليك أن تمارسي سلطة صحية عليه. أنا لا أقول إنه يجب ألا تكوني صادقة مع طفلك وألا تستمتعي بصحبته، لكن تذكري أن ابنك ما زال *طفلًا*، وأنت أمه. ونظرًا لكونك شـخصًا بالغًا، فإن مشـاعرك كذلك بطبيعتها، وكثيرًا مـا تكـون معقدة ومتضاربة، وطفلك ليـس مسـتعدًّا لكل ذلـك، حتى لو بدا ناضجًا بعض الشيء.

قد تشعرين بالراحة بعد أن تبوحي بمكنون قلبك لطفلك الذي ينصت إليـك، لكنـه أصبـح الآن محمـلًا بأعبائـك ومشـكلاتك، وقد ينهـار نتيجة

ذلك؛ لذا إذا كنت قلقة بشأن امتلاك ما يكفي من المال لدفع الإيجار أو ثمن الكتب المدرسية لأطفالك، أو إذا كنتِ تريدين التحدث عن حياتك العاطفية، أو الشكوى من زوجك السابق، فاحتفظي بهذه الأمور لنفسك. والأفضل من ذلك، ابحثي عن شخص بالغ آخر، أو مجموعة دعم من البالغين للتحدث معهم.

إذا كان لديك العديد من الأطفال، فقد تعتمدين على أكبرهم لمساعدة الصغار. لا حرج في ذلك، لكن احذري من إلقاء الكثير من المسئولية على الطفل الأكبر، فليس من ضمن مسئولياته أن يمارس دور الأب. اسمحي له بمساعدتك، لكن عليكِ أنتِ تولي مسئولية تربية الأبناء.

قومي بمهماتك كأم على أكمل وجه، فلا يمكن للجدة أن تحل محلك

يجب أن يكون لدى كل أم معيلة خطة محددة لتربية الأبناء، حيث نجد أن بعضهن يتخذن قرارًا بالانتقال للعيش مع الوالدين نظرًا لبعض المشكلات المالية، وللحصول على المساعدة في تربية الأبناء كذلك. لكن اسمحي لي بأن أكون واضحًا، يجب أن تقومي أنت بتربية أبنائك بشكل كامل. فليس معنى أنكِ تعيشين في منزل والدتك الآن أنها قد أصبحت والدة أطفالك. بالطبع يجب أن تكوني ممتنة لأن والديكِ قد رحبا بك للعيش معهما في منزل واحد، لكن لا يمكنك أن تجعليهما يمليان عليك الأوامر بشأن ما يجب عليك أن تقومي به، وهذا يعني أن تقومي بإجراء مناقشة صريحة مع الجد والجدة قبل الانتقال للعيش معهما. اشكريهما على هديتهما الرائعة المتمثلة في موافقتهما على مساعدتك، لكن اشرحي لهما مدى أهمية أن تقومي باتخاذ القرارات بنفسك فيما يتعلق بتربية الأبناء باعتبارك والدتهم. إذا لم يتفق الجد والجدة معك على هذا الأمر مقدمًا، فيجب عليكِ البحث عن مكان آخر للعيش فيه، لأنكم ستدخلون نتيجة ذلك في الكثير من الخلافات.

ضعـي في اعتبارك أن الجد والجدة سيشـعران مثلك بالذنب الشـديد نظرًا لأن أحفادهما يتألمون. ونظرًا لأنهما يرغبان بصدق في المساعدة، فقـد يقومـان بمهمـات دورك بـدلًا منك، لكـن قيامهما بذلك يضر بشـكل كبيـر نظـام السـلطة في عائلتـك. يجب أن يقـدم الأجداد المسـاعدة دون سيطرة. إذا كان بإمكانهما فعل ذلك، فسوف يعززان الاحترام بينك وبين طفلك.

كانت "آنا" البالغة من العمر 35 عامًا، لديها طفلان يبلغان من العمر 10 و 12 عامًـا. كان والداهـا قد قـررا أن يأخذوهم جميعًا إلى مدينة والت ديزني الترفيهية خلال عطلة الربيع. قاما بجميع الترتيبات بهدوء وخططا لتحمـل تكاليف الرحلـة بأكملها. ومع ذلك، كانت "آنا" قلقة للغاية. كانت الهديـة رائعـة، لكنها خطيـرة أيضًـا؛ لأن والديها أعلنا ببسـاطة أنهما من رتبا للرحلة دون الرجوع إليها، ومن ثم سـيكونان *هما* المسـئولين في هذه الرحلة وليس هي.

وربمـا لا تمانعيـن فـي الذهاب في رحلـة مدفوعة التكاليـف إلى مدينة والـت ديزنـي الترفيهية في مثل هذا الوقت، مع شـخص آخـر يقوم بعملية التنظيم والدفع. يمكن أن يكون هذا أمرًا جيدًا لكم جميعًا.

لكن المشكلة في هذا الموقف تكمن في أن والدي "آنا" كانا يستغلان الرحلة لجعل أحفادهما يحبونهما أكثر مما جعلا أمهما تحبهما، فقد كانا يشـعران بالذنـب لعـدم نجاحهما في تربيـة ابنتهما وذلك نظـرًا لتعرضها للانفصـال مرتيـن، بل لم يثقـا بقدرتها على تربية أطفالها تربية سـليمة؛ نظـرًا لفشـلها في الحفـاظ على زواجهـا لمرتين. ومن خـلال تخطيطهما للرحلـة، كانـا يعلنان أنهما سـيتوليان المسـئولية. لقد شـجعا "آنا" أيضًـا على السفر بمفردها لعدة أسابيع، وكانا يتوليان هما مسئولية تربية الأبناء والسيطرة عليهما.

هـل كان الجدان يحاولان تقديم المسـاعدة؟ نعم، لكنهما كانا يميلان إلـى إحكام سـيطرتهما الشـديدة علـى الطفلين، وقد سـمحت "آنا" لهما

بذلك. عندما يستمر الأشخاص في فعل أشياء من أجلك، سرعان ما تصلك رسالة مفادها أنه لا يمكنك ممارسة الحياة بمفردك. هذا بالضبط ما حدث مع "آنا" عندما قابلتها، كانت تشعر بالإحباط والانهزام، وبأنها لا تستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح.

اقترحت على "آنا" أن تجري مناقشة صريحة مع والديها، فقد كان أكثر ما يحتاج إليه طفلاها هو أن تستعيد دورها كوالدة، ويجب على والديها دعمها في ذلك. فإذا كانا يريدان حقًّا مساعدتها في هذا الشأن، فيمكنهما منحها المال والسماح لها بأخذ الأطفال إلى مدينة والت ديزني بنفسها. كانت محادثة صعبة للغاية، لكنها كانت ضرورية.

أديري حياتك العاطفية بحرص شديد

من الطبيعي أن ترغبي في الارتباط بشخص مناسب لتكملي معه حياتك، لكن يجب أن تكوني حذرة عندما يبدأ قلبك التعلق بأي شخص جديد. هل ترغبين في الارتباط به حقًّا؟ أم أنك تحتاجين إلى مجرد وجود شخص في حياتك؟ إذا كنت قد فقدت زوجك من خلال الطلاق أو الموت، فبالتأكيد أنك عشت مأساة كبيرة. سوف يتسبب احتياجك للارتباط بشخص ما في عدم التوازن في أية علاقة جديدة. وينطبق الشيء نفسه على أي أم معيلة تشعر بالاحتياج العاطفي والرغبة الشديدة في سد تلك الفجوة العاطفية في حياتها.

عادة ما يستغرق الشفاء العاطفي من الطلاق عامين على الأقل، وغالبًا أكثر من ذلك. إذا أقدمتِ على الارتباط بشخص آخر في وقت مبكر للغاية، فأنت بذلك قد تعرضين نفسك لفشل آخر.

لكن عليكِ بشكل خاص أن تتوخي الحذر الشديد مع أطفالك. بالطبع تريدين الارتباط بشخص جديد ليكون لهم أبًا. فحياة الأم المعيلة صعبة للغاية، لذا لا بد أن تفكري مليًّا في مدى كون هذا الزوج الجديد سيساعدك في حل الكثير من مشكلاتك. الزواج بالشخص الخطأ سوف

يُلحق المزيد من الضرر بأسرتك؛ لذا أريد أن أؤكد على أنك لا بد أن تتمهلي في الارتباط بشخص جديد.

تراود أطفالك العديد من التخيلات التي تراودك أيضًا؛ فهم يرونك تتحدثين مع زميل في العمل، ويعتقدون على الفور أنكما مقدمان على الارتباط، ويخططون بالفعل لحفل زفافكما. فقد حاولت "لورا" في الثامنة من عمرها أن تدفع والدتها غير المتزوجة إلى الزواج بمدرب السباحة. فإذا ما كنت تخططين للارتباط بشخص ما، فيجب أن تتأكدي أن أطفالك يقومون بالفعل بفحص هذا الشخص كأب محتمل لهم.

هناك جزء طبيعي في عملية الحزن وهو التمسك بفكرة أن أي ضرر قد حدث يمكن إصلاحه. لكن عندما يكشف الواقع لأبنائك أن علاقتك مع زوجك السابق قد انتهت دون رجعة، سيبحث أطفالك عن شخص آخر ليحل محل الأب حتى "يعود كل شيء كما كان عليه من قبل".

لكن الحياة لا تسير على ذلك النحو، فلا يمكنك الرجوع للخلف، بل يمكنك المضي قدمًا فحسب.

ونظرًا لأنني تحدثت كثيرًا مع أمهات معيلات، فإليكم بعضًا من أفضل النصائح التي قدمنها لمن يواجهن مشكلات في التعامل مع حياتهن العاطفية:

- حافظي على خصوصية حياتك العاطفية قدر الإمكان. إذا كان عليك مناقشة أمر ارتباطك بشخص ما، فقومي بإجراء محادثة مع أشخاص بالغين آخرين موثوق بهم يمكن أن يفيدوك بآرائهم.
- لا تخبري أطفالك بمواعيد لقاءاتك بزوجك المستقبلي.
- لا تحضري الشخص الذي أعرب عن رغبته في خطبتك إلى المنزل أو في أي مكان يتواجد فيه أطفالك حتى تتم خطبتكما بشكل رسمي، حيث يتراجع البعض عن فكرة الارتباط الرسمي بعد فترة؛ حيث ستمرين بوقت صعب

لا يمكنك الرجوع للخلف، بل يمكنك المضي قدمًا فحسب.

للغاية بمفردك في تلك الأثناء، فلا حاجة لأن يمر أطفالك بنفس التجربة نتيجة تعرفهم على شخص كان من المفترض أن يكون أبًا لهم ثم يختفي فجأة.

- قرري عدم الارتباط... في الوقت الراهن؛ فالزواج بشخص جديد يحتاج إلى الوقت، وهو شيء تفتقرين إليه بصفتك أمًّا معيلة، فأي وقت لديك يجب أن تخصصيه لأطفالك. فهم سيظلون معك لفترة قصيرة فقط، وحينها سيكون لديك متسع من الوقت للبحث عن زوج لاحقًا.

لمزيد من النصائح حول التعامل مع مشكلاتك بشكل صحيح، قد تحتاجين إلى قراءة كتابي *Single Parenting That Works*.

كيف تبدو الأسرة السليمة؟

نشأ العديد من الآباء اليوم دون تعلم أي شيء عن التأديب أو الحب غير المشروط. عانى البعض من الإساءة اللفظية والعاطفية والجسدية، بل إنهم لا يعرفون حتى كيف تبدو الأسرة السليمة؛ لأنهم لم يكونوا جزءًا من واحدة من قبل.

ما نوع الأسرة التي نشأتِ فيها؟ ماذا علمتكِ تجارب طفولتك عن الحياة والعلاقات؟ هل تعلمتِ أن تكبتي مشاعرك، أم كنت تشاركينها مع الآخرين؟ هل كان يتم احترام آرائك؟

كيف يبدو المنزل السليم؟ إنه بيئة يحدث فيها ما يلي:

- يحترم جميع الأعضاء بعضهم بعضًا.
- يتمتع جميع الأعضاء بالقدر نفسه من الحرية في التعبير عن آرائهم، فلا يوجد عضو أفضل أو أكثر أهمية من الآخر.
- يمرح الجميع ويعملون معًا من أجل الصالح العام.
- يقدمون إسهاماتهم في الأسرة، ولكل منهم دور مهم يقوم به.

- تسود بين الأسرة الأمانة والمصداقية.
- كل شخص مسئول عن أفعاله.
- الوالدان هما أساس الأسرة.
- تقوم عملية التأديب على الاتساق والمتابعة والحب غير المشروط.

اجعلي طفلك يسهم في الأسرة

يجب على جميع الأطفال، حتى الصغار منهم، أن يسهموا بطريقة ما في الأسرة. يمكن تعليم صبي يبلغ من العمر 14 عامًا كيفية فحص سائل تنظيف الزجاج الأمامي ومستويات الزيت وضغط هواء الإطارات في سيارة العائلة. ويمكن لفتاة تبلغ من العمر 16 عامًا أن تقود السيارة لشراء مستلزمات البقالة. يمكن لطفل ذكي يبلغ من العمر 12 عامًا أن يقوم بترتيب الفواتير وتنظيمها من أجل تقديمها للضرائب. يمكن للطفل الذي يبلغ 7 أعوام أن يراقب الكلب أثناء تناوله الطعام بحيث ينبهك إلى ضرورة جلب مزيد من الطعام له. يمكن للطفل الذي يبلغ 3 أعوام غسل الأطباق البلاستيكية ووضعها جانبًا. ونظرًا لأن العديد من الأشخاص يحرصون على إعادة تدوير الأشياء هذه الأيام؛ فلا يوجد سبب يمنع أحد أطفالك من أن يكون المسئول الرئيسي عن إعادة التدوير في الأسرة، حيث يتأكد من الزجاجات والعلب الصفيح مغسولة جيدًا، ويضع الورق في سلة إعادة التدوير.

فإذا تعاونتم وعملتم معًا، فإن الحمل سيكون أخف كثيرًا بالنسبة لك؛ وستصبحين سعيدة؛ ما سيجعل أطفالك يشعرون بالسعادة كذلك، بالإضافة إلى أنهم سيتعلمون تحمل المسئولية طوال حياتهم.

أي أنك ستحققين نتائج إيجابية في جميع النواحي.

جربي التعاون مع أمهات أخريات

لا أحد يستطيع أن يفعل كل شيء بمفرده، فلماذا إذن تحاولين فعل ذلك؟ حددي أولوياتك، واجعلي أنشطتك وأنشطة أطفالك مقصورة على ما يمكنكم القيام به. بعبارة أخرى، ابذلي قصارى جهدك لتنظيم الفوضى في حياتك.

إذا كان لديك نظام دعم طبيعي أي من خلال مساعدة أمك، وأبيك، وأختك، وأخيك لك، فهذا أمر رائع بالتأكيد. لكن العديد من الأمهات المعيلات لا يتمتعن بهذا الدعم. فلماذا لا تنشئين نظام دعمك الخاص؟ وذلك من خلال التعاون مع اثنتين من الأمهات اللائي تثقين بهن، وتتفقن بشكل واضح على تبادل التعاون بين بعضكن، كأن تقولي لإحداهن على سبيل المثال: "إذا اعتنيتِ بأطفالي ليلة الثلاثاء، فسوف أعتني بأطفالك ليلة الخميس"؛ ما سيدخل السرور في نفوس الأطفال أيضًا؛ لأنهم سيجدون أطفالًا آخرين يلعبون معهم. وربما يتمكنون من إعداد البيتزا الخاصة بهم مع الإضافات المفضلة لديهم، أو ممارسة أي نشاط آخر لا يقومون به في المعتاد.

ورغم أنك قد ترغبين في قضاء تلك الليلة في شراء مستلزمات البقالة، والغسيل، عليكِ أن تقاومي رغبتك هذه. فلا بد أن تقومي بشيء من أجل متعتك الخاصة، حتى لو كنت ستقضين ساعتين في حوض استحمام يمتلئ بصابون الاستحمام ذي الرغوة الغنية والذي اشتريته من أحد المتاجر بمبلغ زهيد للغاية.

أكثر ما يريده أطفالك منك هو أنتِ

قابلت "كاسيدي" بعد شهرين من طلاقها من زوجها - بعد زواج دام تسع سنوات - وزواجه من مساعدته واختفائه تمامًا. كانت محطمة؛ كيف يمكنها حتى أن تشرح لأطفالها الثلاثة والذين يبلغون 4 و6 و7 أعوام - سبب عدم تواجد والدهم معهم في المنزل؟ كما أنه لم يعد ينفق على

الأطفال أيضًا. ونظرًا لأن "كاسيدي" لم تكن لديها وظيفة أو مصدر دعم للأطفال؛ فقد انتقلت هي وأطفالها للعيش مع والديها. كانت تحاول بيع منزلها لكنها وجدت ذلك مستحيلًا؛ لأن عقد المنزل كان باسم زوجها. ولأنها كانت قد تزوجت على الفور بعد تخرجها في المدرسة الثانوية، لم تكتسب أية خبرة في العمل، ولم تحصل على شهادة جامعية. وكان العمل الوحيد الذي تمكنت من العثور عليه منذ اختفاء زوجها في متجر صغير، حيث كانت تحصل على الحد الأدنى للأجور.

سألتني وهي تبكي: "ما الذي يجب أن أقدمه لأولادي؟".

قلت لها بلطف: "أنتِ؛ فلا يمكن لأطفالك الاستغناء عنكِ".

لقد قصدت ما قلته تمامًا. الحقيقة البسيطة هي أن أكثر ما يريده أطفالك هو أنتِ. يريدون وقتك، وتكمن المشكلة في أن الوقت ثمين للغاية، وأنه ينفد بسرعة، فنحن نسير في الحياة بوتيرة سريعة، ونحاول التعامل مع الأمور الطارئة التي تعترض طريقنا. ونقول لأنفسنا:

"عندما أحصل على الترقية، سيكون لديَّ المزيد من المال للقيام ببعض الأمور مع أطفالي".

"عندما أحصل على الأسبوع الإضافي من الإجازة، سيكون لديَّ المزيد من الوقت".

"عندما أنتهي من رئاستي لتلك اللجنة، لن أكون مشتتًا هكذا".

والغريب أن الوقت لا يتاح أمامنا بعد نهاية ما كنا بصدده، بل كل ما هنالك أنه يصير أقل توافرًا وأكثر صعوبة في العثور عليه. وقبل أن تدركي ما يحدث، تجدين أن الطفل الذي كان يبقيك مستيقظة طوال الليل قد بدأ المشي، وأن طفلك الصغير الذي كانت عبارته المفضلة "سأفعلها بنفسي" التحق الآن بروضة الأطفال، ثم فجأة تجدينه في الصف السادس يتعلم اللغة الإسبانية كلغة ثانية. وتجدين ابنتك قد أصبحت في الصف الثامن تتحدث معك عن أصدقائها، ثم تصبح في الصف التاسع وتحدثك

عن مشكلاتها، وتغمضين عينيك للحظات، ثم تفتحينهما لترى ابنك يعتلي منصة الاحتفال ليحصل على شهادة الثانوية العامة. وأصبحتِ لا ترين ابنتك الفتاة الجامعية إلا في العطلة الصيفية فقط. ثم ينتقل ابنك البالغ من العمر 21 عامًا للعيش معك مرة أخرى، لكنك لا ترينه كثيرًا لأنه إما أن يكون في العمل، وإما مع أصدقائه.

ما الأهم - مقدار الوقت الذي نقضيه مع العائلة أم نوعية الوقت الذي نقضيه؟

لا يمكن الاستغناء عنك في حياة أطفالك.

سيقول الكثير من الآباء إن الوقت المثمر الذي نقضيه مع العائلة ونتشارك شيئًا ما هو الأهم. لكن من خلال كل سنوات عملي، لم أسمع قط أحد عملائي من الشباب يقول ذلك. كل ما يعرفه الطفل هو أنه يريد وقتك واهتمامك، سواء كان ذلك من خلال مشاهدته وهو يقوم ببعض الحركات الاستعراضية، أو الاستماع إلى أحدث أعمال فرقته الموسيقية المفضلة، أو اصطحابه لتناول شطيرته المفضلة بالخارج عندما يرغب في التحدث عن حياته الخاصة.

عندما تحاولين إيجاد وقت لأطفالك، لا تقلقي كثيرًا بشأن مدى "جودة" هذا الوقت وقدرتك على القيام بالأمور الممتعة مع أطفالك خلاله، بل اقضي معهم فقط أكبر قدر من الوقت قدر المستطاع، وستتحقق الجودة من تلقاء نفسها. أهم شيء هو أن تتعرفي على شخصياتهم بينما تقضين وقتًا معهم. فعندما تنشئين هذا النوع من العلاقة مع أطفالك، ستتمكنين من وضع أسس التأديب القائمة على الحب والموجهة نحو العمل.

أسئلة مهمة

1. أي مـن الجوانـب التـاليـة تواجهين صعوبة في التعامل معه بصفتك أمًّا معيلة؟ ولماذا؟

- قلة الوقت
- الشعور بالذنب
- الشعور بالوحدة
- توجهات أطفالك
- شيء آخر

2. أي وقـت في اليوم هو الأصعب بالنسـبة لـك؟ كيف يمكنك تحويله إلى اسـتراحة قصيرة للاستمتاع خلالها؟ كوني مبدعة. ماذا عن التوقـف لفترة قصيـرة للقيام بأحد الأمور الممتعـة أثناء توجهك مـن العمـل إلـى المنـزل؟ أو الحصـول علـى اسـتراحة ذهنية من خلال الاسـتماع إلى الموسـيقى المفضلة لديـك؟ أو قضاء نصف ساعة لطلاء أظافرك والتظاهر بأنك في منتجع صحي؟

3. كيـف تؤثر معرفتك لأكبر مخاوف أطفالك - وهي التعرض لمزيد مـن التخلـي والهجـر - على أفـكارك وممارسـاتك فـي المجالات التالية؟

- نوع العمل أو المشاريع التي تقومين بها
- الطريقة التي تقضين بها وقتك
- ما تقولينه لأطفالك
- احتماليـة إقدامك على الزواج مرة أخرى، ومدى حرصك على مشاركتهم إياك في هذا الأمر

4. إذا كنت قد انفصلتِ عن زوجك، فما التحدي الأكبر الذي تواجهينه في تلك العلاقة؟ كيف يؤثر هذا التحدي على أطفالك؟

5. ما الطرق التي يمكنك من خلالها تحمل المزيد من المسئولية عما يحدث في منزلك، وعدم تحمل المسئولية عما يحدث في منزل زوجك السابق؟

6. من الشخصية - إن وُجدت - التي يمكن أن تشاركيها مشاعرك وعواطفك؟ هل تقوم هذه العلاقة على أسس سليمة؟ لم، ولم لا؟ ما السلوكيات التي نجحت معكما وتلك التي لم تنجح؟

7. كيف يمكنك توسيع شبكة الدعم الخاصة بك بحيث تضم أكثر من شخص واحد؟ فكري مليًّا في هذا الأمر.

8. ما الأدوار التي يقوم بها كل طفل من أطفالك في الإسهام في الأسرة ككل؟ وما التعديلات التي تحتاجين إلى القيام بها لجعل منزلك بيئة أكثر توازنًا؟

12

احذر: عائلة مختلطة تشبه منطقة قيد الإنشاء

كيف نبني فريقًا جديدًا موحدًا يحترم فيه الجميع بعضهم بعضًا ويتعاونون معًا.

اعتاد الآباء قديمًا إنجاب الكثير من الأطفال، أما الآن فقد أصبح الأطفال لديهم الكثير من الآباء.

ازداد عدد الأسر المختلطة نتيجة انتشار الطلاق والزواج مرة أخرى، حيث يجب أن يتأقلم الأطفال على العيش مع أولياء أمور جدد وأشقاء جدد، وغالبًا ما يتنقلون ما بين منزل أمهم الجديد ومنزل أبيهم؛ لذلك يتعين عليهم التعامل في وقت واحد مع عائلتين جديدتين.

يبدو دمج العائلات من خلال الزواج فكرة رائعة - "فهناك أطفال بحاجة إلى أب، وعلى الجانب الآخر هناك أطفال بحاجة إلى أم" - لكنها تظل فكرة إلى أن يتم تنفيذها. إذا كنت جزءًا من عائلة مختلطة، فأنت تعرف بالضبط ما أعنيه، فعندما يصطدم الطرفان بدلًا من أن يختلطا

ويمتزجا معًا، يبدو الأمر أشبه بالحرب، فتشعر كأن الرصاص يتطاير في كل اتجاه.

ولكن ببعض العمل ووضع إستراتيجية دقيقة وتطبيق التأديب الواقعي، يمكنكما تكوين عائلة جديدة يحترم فيها الجميع بعضهم ويتعاونون معًا.

يبدو دمج العائلات من خلال الزواج فكرة رائعة، لكنها تظل فكرة إلى أن يتم تنفيذها.

قد تكون معرفة بعض الأمور الأساسية التي لم تفكر فيها مفيدة للغاية بالنسبة لكما. على سبيل المثال، يتم في حفل الزفاف زواج أكثر من اثنين - فلنقل ستة مثلا، أي والدي كل طرف على افتراض عدم وجود زوج للأم غير الأب أو زوجة للأب غير الأم. وإلا يمكن أن يزداد العدد ويصبح أكثر من ثمانية أو عشرة أو حتى أكثر. فأنت "تتزوج" بالمعنى الحرفي للكلمة، من أهل زوجتك والعكس صحيح - شئت أم أبيت، فأنت تتزوج عائلة جديدة.

ماذا لو كان لكل من العروس والعريس أطفال؟ تنطبق الفكرة نفسها، لكن الأرقام ستزداد أضعافًا مضاعفة بكل تأكيد. فأنت "تتزوج" أم زوجتك الجديدة وأباها وابنها وابنتها، وينطبق الكلام نفسه على زوجتك. ويصبح لدى أطفالك فجأة إخوة وأخوات وأجداد جدد. فقد تتم ما يقرب من 20 إلى 30 "زيجة" في هذا الحفل.

هذا أمر مربك ومحير، أليس كذلك؟

إن تكوين عائلات مختلطة أمر معقد للغاية؛ لهذا السبب يجب أن تتخذ هذه الخطوة وأنت منتبه تمامًا ومدرك للأمور بشكل جيد. عندما يكون لدى طرف واحد من الزوجين أطفال، يكون الأمر أبسط قليلًا، وإن كانت لا تزال هناك بعض المشكلات، حيث يكون لدى الطرف الذي ليست لديه أطفال كل الحق في الرغبة في الإنجاب، وهذا لا يحدث بين عشية وضحاها.

من خلال تجاربي في الطب النفسي، اكتشفت أن الأمر غالبًا ما يستغرق من ثلاث إلى سبع سنوات حتى تمتزج العائلات بنجاح، وهذا يعني أن طفلك الذي كان في الصف السادس قد يكون قد استقل بحياته خارج المنزل بحلول الوقت الذي تشعرون فيه وكأنكم أسرة واحدة.

لكن يمكن أن يقدم التأديب الواقعي المساعدة في هذا الأمر، فيما يلي بعض النصائح المهمة التي يجب اتباعها.

يجب أن يقوم كل منكما بتأديب أطفاله فقط

عندما رأى "جيك" زوجته الجديدة تقوم بتأديب ابنها، قال في قرارة نفسه: "*هذا أغبى شيء رأيتها تفعله منذ معرفتي بها*". كان يعلم أن قرارها بشأن ما يجب أن تفعله كان نابعًا من شعورها بالذنب فيما مضى. وكان يعرف أن تصرفها خطأ، وكان صمته وعدم قدرته على التصريح لها بذلك يقف مثل الغصة في حلقه، لكنهما اتفقا قبل إتمام الزواج على أن كل واحد منهم سيؤدب أطفاله فقط؛ لذا تراجع، وتركها تتعامل مع الأمر كما ترى.

كان "جيك" رجلًا ذكيًّا، وبصراحة كانت زوجته كذلك (حتى لو لم تتصرف بشكل يوحي بذلك في هذا الموقف). يجب أن يحافظ الزوجان على علاقتهما كزوجين فقط، دون التدخل في تربية أطفال كل منهما؛ حيث سيظل أطفالهما - حتى إن بدوا كأنهم يحبونهما - يحاولون الوقيعة بينهما من خلال التلاعب بهما. كان "جيك" و"ميجان" يعرفان ذلك مقدمًا، لهذا السبب قررا أنه *نظرًا لأن كلًّا منهما يعرف أطفاله لفترة أطول ولديه معرفة بما يحدث بالفعل، فسيقوم كل منهما بتأديب أطفاله*.

لم يكونا دائمًا على وفاق، لكنهما كانا يحلان خلافاتهما بينهما هما فقط، وليس أمام الأطفال على الإطلاق، فقد كانا يبذلان قصارى جهدهما ليبدوا أمام أطفالهما كجبهة موحدة.

قال لي جيك: "أسوأ شيء يمكنني فعله هو الإضرار بالعلاقة بين زوجتي وابنها من خلال عدم تحكيم العقل والتفكير في الأمور جيدًا. فإذا تعرضت لموقف أساء فيه ابنها التصرف ولم تكن هي موجودة، فإنني أنتظر حتى أتحدث معها أولًا، حتى تتولى هي عملية تأديب ابنها". ثم ضحك، وأضاف قائلًا: "أما إذا فعلت عكس ذلك وتجاوزت ذلك الحد، فإنني أعرض نفسي لمشكلة كبيرة".

حقًّا إن "جيك" ذكي للغاية.

في السنوات القليلة الأولى من الزواج، يجب على كل طرف تأديب أطفاله فقط.

لم يكن "جيك" أو "ميجان" قد كونا علاقة جيدة مع أطفال كل منهما الآخر، ما جعل من الصعب إرساء بعض القواعد معهم. والأسوأ من ذلك أنهما إذا احتاجا في أي وقت إلى إحباط خطط الأطفال، فإن أطفال كل منهما سيشعرون بالاستياء لتدخل كل طرف في شئون أطفال الطرف الآخر؛ لهذا السبب أؤمن بشدة بأنه في السنوات القليلة الأولى من الزواج، يجب على كل طرف تأديب أطفاله فقط.

لكن يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى فقدان التوازن إذا كان أحد الوالدين أكثر صرامة من الآخر؛ لهذا يجب أن يتعاون كلا الزوجين ويعملا معًا لتطبيق أسلوب التأديب الواقعي بالاتساق. لكن القليل من عدم التوازن أفضل من الاستياء الناجم عن التأديب غير المناسب من زوج الأم أو زوجة الأب.

اسكنا منزلًا جديدًا

في أي وقت تنتقل فيه إحدى العائلتين إلى منزل الأخرى، سيشعر الضيوف بالغربة، في حين أن المضيفين سيشعرون بالازدحام. تستاء الأسرة "المضيفة" من ذلك الغزو الذي حدث لمنزلها، ومن مشاركة الآخرين غرف النوم والحمامات وأجهزة الكمبيوتر وما إلى ذلك معهم. أما عائلة "الضيوف" فلا تشعر بالراحة أبدًا؛ لذا من الأفضل كثيرًا أن

تسكنا في مكان محايد أي في منزل جديد تمامًا بحيث يعيش الجميع التجربة نفسها، ويتعلمون كيفية التعامل مع الأمور.

يمكن أن يكون العثور على مكان مختلف للعيش فيه مشكلة كبيرة، خاصة إذا كانت عائلتكما تضمان الكثير من الأفراد. ورغم ذلك، فإن الأمر يستحق بذل الجهد، فالبحث عن مكان جديد يمثل بداية جديدة لكم جميعًا.

قارنا بين مبادئكما

لقد نشأ كل منكما مع مجموعة مختلفة من التوقعات؛ إذن ما الصواب؟ وما الخطأ؟ وما الأنانية؟ وما اللباقة؟ وما الأدوار التي يلعبها كل من الأب والأم؟ لقد منحك والداك "كتاب قواعدك"، وقد قمت بإدخال بعض التعديلات عليه عندما كبرت، بناء على تجاربك. وخلال زيجتك السابقة، قمت بإجراء المزيد من التعديلات على كتاب القواعد هذا. ومنه تعلّم أطفالك أيضًا قواعد وتوقعات معينة.

وعليك أن تضع في اعتبارك أيضًا شريكة حياتك الجديد وأطفالها، لقد نشأوا جميعًا وفقًا لقواعد وتوقعات مختلفة وقاموا بتعديلها طوال حياتهم أيضًا.

أنت لا تفهمين ما يثير حفيظة أبناء زوجك، لذلك لا تحاولي التظاهر بأنك تدركين ما يحدث

ما الذي يمكنكما القيام به؟ ناقشا أمر كتاب القواعد الخاص بكل منكما مع بعضكما. تحدثا عنها واستمرا في الحديث، اجمعا كل ما يعتقده أفراد أسرتكما بأكملها عن هذا الأمر. وأؤكد لكما أن المناقشات ستكون حادة وساخنة في بعض الأحيان، لكن أليس من الأفضل أن تظهر الخلافات المحتملة إلى النور بدلًا من الانتظار حتى تصبح حقيقة واقعة؟ ثم عليكما أن تعملا معًا لوضع مجموعة مشتركة من التوقعات والمسئوليات التي يمكن أن تتفق عليها أسرتكما كلها.

بالنسبة لك كزوج للأم، أو لكِ كزوجة للأب، يتطلب هذا الأمر جرعة كبيرة من التواضع، فأنت لا تفهمين ما يثير حفيظة أبناء زوجك؛ لذلك لا تحاولي التظاهر بأنك تدركين ما يحدث. فقد تعتقدين أنهم يستهزئون بك في حين أنهم يمزحون معك فحسب. قد لا توافقين على الأشياء التي كان مسموحًا لهم القيام بها في منزلهم السابق، مثل رسم بعض الرسومات على أرضية الممر الأمامي للمنزل، أو ركوب دراجة نارية.

عندما تضطرين إلى التعليق على الأمر، يمكنك التعبير عن رفضك باستخدام ضمير "أنا" كأن تقولي: ("أنا لا أحب أن تفعلوا ذلك")، ولكن لا تفترضي أنك تعرفين نياتهم فتقولين لهم: ("أنتم متمردون للغاية!").

لا يجب على أطفال كل منكما أن يبادلوكما الحب، بل يكفي أن يبادلوكما الاحترام.

هناك الكثير من أسباب الحروب الشاملة التي يمكن أن تندلع بين الزوجين الجديدين وأطفال كل منهما.

لدى أطفال زوجك الكثير من الأسباب المحتملة لكرهك، رغم أن معظمها غير منطقي. قد يعتبرونك محتالة، استحوذت على مكان والدتهم الحقيقية (التي يفتقدونها) وأنك لست جيدة مثلها. قد يلومونك على منع والديهما من العودة مرة أخرى إلى بعضهما. قد يستاءون منك "للاستحواذ" على والدهم (زوجك الجديد) ومشاركتهم فيه؛ فقد اعتادوا الاستحواذ على انتباه هذا الوالد بالكامل، أما الآن فأنتِ تشاركينهم فيه. أو قد تكون لديهم توقعات عالية مستحيلة منك، ثم يصابون بخيبة أمل عندما تفشلين في تلبيتها.

كلما حاولت إجبارهم على حبك، قل حبهم لك.

إن محاولة إثبات جدارتك، وتغيير مشاعر الكره لديهم، أو القول بأنك تحبينهم، ربما لن يغير الأمر كثيرًا. إذا

كانوا لا يزالون يعانون الكثير من الألم، فسوف يلقون باللوم عليكِ. فكلما حاولت إجبارهم على حبك، قل حبهم لك؛ فالحب ليس بالإكراه.

لكن يمكنك أن تسعي لكسب احترامهم. عندما تقدمين على الزواج برجل كان متزوجًا من قبل، عليك أن تفهمي طبيعة هذه العلاقة الجديدة، ولا تحاولي المبالغة في تحسينها، فلن يؤدي ذلك إلا إلى زيادة استياء الأطفال. بمرور الوقت، قد تفوزين بحب أطفال زوجك لك، ولكن من المحتمل أن يتطلب ذلك الكثير من المثابرة من جانبك. وفي تلك الأثناء يمكنك ممارسة سلطة جزئية عليهم. بالطبع سيتولى والدهم عملية تأديبهم، لكنك ستساعدينه في إدارة المنزل بالتأكيد؛ لذا يجب أن يظهروا احترامهم لك بصفتك مديرًا مشاركًا في المنزل، وشخصًا يحبه والدهم.

أفضل طريقة لكسب احترام الآخرين هي منحهم إياه.

إعطاء الأوامر للأطفال بإظهار الاحترام يقع ضمن نطاق التأديب الواقعي. فإذا زار هؤلاء الأطفال منزل شخص غريب وأظهروا عدم احترامهم بشكل صارخ، فسيتم طردهم من المنزل على الفور. هذا هو الواقع. يجب أن تتفقي أنت وزوجك على معايير معينة من الاحترام يجب أن يظهرها أبناء كل طرف للطرف الآخر، إلى جانب الإجراءات التأديبية المناسبة.

في بعض الأحيان يعترف لي بعض الأزواج بأنهم في الحقيقة لا يحبون أطفال الزوج الآخر.

فأجيبهم حينها قائلًا: "حسنًا، لا يجب أن تحبهم، بل أظهر لهم احترامك فحسب".

أفضل طريقة لكسب احترام الآخرين هو منحهم إياه، فهؤلاء الأطفال هم بشر يعيشون في منزلك، وهم أطفال ذلك الشخص الذي تحبينه. ولديهم مشاعر وأفكار وأحلام وأهداف، وكلما استمعت إليهم أكثر،

وزادت معاملتك لهم باحترام وود، زاد شعورهم بالأمان معك. وفي النهاية سيبادلونك هذا الاحترام.

إذا أصبح منزلك يشبه إلى حد ما منطقة حرب، فقد حان الوقت لوقف القتال وإرساء قواعد السلام. عليك حسن المعاملة، وبذل مزيد من الجهد من أجل العيش معهم في ظل الاحترام المتبادل، وقد تندهشين من أن حبهم لك سيأتي لاحقًا.

ضعا في اعتباركما ترتيب الأمور حسب تواريخ الميلاد

نظرًا لأنكما تعرفان الآن بعض الأساسيات حول الابن البكر والابن الأوسط والابن الأخير من بداية هذا الكتاب، ستتمكنان من الاستفادة من هذه المعرفة في هذه العلاقة الجديدة. قد تندمج بعض المجموعات بشكل جيد، بينما يمكن أن تتعارض بعض المجموعات الأخرى بشدة. بالتأكيد هناك استثناءات، كما أشرت سابقًا في الفصل السادس، لكن هذا النمط يمكن التنبؤ به إلى حد ما في العائلات.

عادة ما يختلف كل شيء في الأسرة المختلطة، فقد يصبح لدى الابن البكر في إحدى العائلتين فجأة شقيقان أكبر منه سنًّا. وقد يتشارك طفل رضيع في إحدى العائلتين الاهتمام مع طفل رضيع آخر. يمكن أن يسبب هذا الاختلاط بين العائلتين شعور الأطفال بالإحباط؛ ومن ثم إساءة التصرف، حتى لو لم يفهموا سبب شعورهم هذا.

فكرا في الأمر من هذا المنظور، إن أطفالكما ممثلون على خشبة المسرح، لكنك أنت وزوجتك تقومان فجأة باعتباركما تتقمصان دور المخرج بتبديل كل الأدوار، فلا يعرف الأطفال الدور الذي يجب عليهم القيام به، ما يجعلهم يشعرون بالقلق الشديد.

لكل فرد في الأسرة دور فريد، وإذا اطلعتما على الأدوار التي يلعبها كل طفل من هؤلاء الأطفال وفقًا لترتيب الولادة، فيمكنكما منحهما الدعم المناسب. يمكن للابن البكر الذي لديه الآن أشقاء أكبر منه أن يستمر

في تحمل المسئولية؛ لذلك لا تنتزعا منه دوره القيادي. كما يجب الحرص على الاهتمام بالطفل الأصغر، حتى لو كان هناك الآن طفل أصغر سنًّا منه في المنزل. عادة ما يكون أثر التغيير على الأبناء أصحاب الترتيب الأوسط في الولادة أقل من غيرهم (فهم لا يزالون في المنتصف)، ولكن يمكنكما إبراز قدراتهم الطبيعية على صنع السلام لتخفيف النزاعات بين الآخرين.

اسمحا لهم بالحزن على الماضي المفقود

إن العائلات التي تكونت نتيجة زواج اثنين كانا متزوجين من قبل مرت بكل تأكيد بتجربة الطلاق أو الموت؛ لذا فهي عائلات تنتابها مشاعر الخسارة. لقد تفرقت الأسر القديمة، وحلت محلها فجأة أسرة جديدة، ومن ثم سيشعر كل فرد في الأسرة بمشاعر متضاربة حيال ذلك.

على أحد الجوانب، كان لدى أطفالكما أمل في أن يتلاشى ألم الماضي، فكانوا يقولون لأنفسهم: "*ربما تُحل جميع مشكلات الماضي، وربما يشبه المنزل الجديد منزلنا القديم*"، لكنهم سرعان ما يدركون أنه ليس مثل

نصائح إضافية

كيف تهدئين أطفالك - بالطريقة الصحيحة

عندما يكون طفلك بائسًا أو تعيسًا أو باكيًا، متى يجب أن تهدئي من روعه، ومتى يجب أن تستخدمي أسلوبًا مختلفًا في التعامل معه؟

إذا عاد طفلك إلى المنزل وهو يبكي لأنه تلقى التقرير المدرسي الخاص به وكانت درجاته سيئة، فماذا تفعلين؟

إذا قلت له: "يجب أن تبكي لحصولك على درجات كهذه. لو كنت مكانك لخجلت من إحضار تقرير مدرسي كهذا إلى والديَّ؛ فعندما كنت في مثل عمرك..."، ستكونين قد تعاملت مع الأمر بشكل خطأ، بمجرد أن

تستخدمي كلمات مثل: "عندما كنت في مثل عمرك"، فإنك تحولين نفسك في عيني طفلك إلى امرأة عتيقة الطراز، ولا يمكن إيجاد رابط بينك وبينه، وهذا من شأنه أن يقطع قنوات التواصل في ذهنه. كما أنكِ من خلال إظهار عدم موافقتك على درجاته السيئة، عززت أيضًا مخاوفه وسبب بكائه.

قد تكون العبارة الصحيحة التي يجب أن تقوليها له هي: "أرى أنك تشعر بالحزن والإحباط نتيجة حصولك على هذه الدرجات. وأنك خائف من أن تفقد احترام أبيك وأمك لك نتيجة هذه الدرجات".

الأطفال يبكون أحيانًا، وأنت كذلك أيضًا. عندما تنشأ بعض المشكلات التي تجعل طفلك يبكي، فإن هذه الخطوات الثماني ستكون مفيدة:

1. *تفاعلي مع مشاعر طفلك*. على سبيل المثال، إذا قلت له: "أرى أنك تشعر بالحزن والإحباط نتيجة حصولك على هذه الدرجات" فأنت تخبرينه بأنك تعرفين ما يشعر به. ومع ذلك *فالتعاطف* ليس هو الهدية المثلى التي يمكن أن تقدميها لطفلك، كأن تقولي له: ("يا إلهي، لا بد أن هؤلاء المعلمين قد أخطأوا في تقييم درجاتك؛ أنت لا تستحق هذه الدرجات")، لكن المشاركة الوجدانية أفضل كثيرًا، وتعني إخباره بأن لديك فكرة جيدة عما يشعر به وأنك ربما شعرت بهذا الشعور في بعض الأحيان.
2. *حاولي لمس طفلك*. لا يوجد شيء مطمئن أكثر من اللمسة الجسدية اللطيفة؛ وهذا يعني أنك تتفهمين مشاعر طفلك وتهتمين بأمره.

عندما كنت أقوم بإعطاء محاضرات عملية في علم النفس بجامعة أريزونا، كنت أقوم بإحضار عائلات تواجه قضايا معينة. وتعلمت في بداية مسيرتي المهنية أنه عندما يشعر الطفل بالضغط، قد يبكي. وعادة ما يكون بكاؤه بسبب سلوك مكتسب سابقًا، فهو يعلم

أنه عندما تصبح الأمور صعبة، فكل ما عليه فعله هو ذرف بعض الدموع؛ ومن ثم يتغاضى البالغون عن المشكلة.

كان الصبي البالغ من العمر 8 سنوات، والذي كنت أعمل معه، على وشك البكاء. لكنني لم أتوقف عما كنت أقوله لطلابي، بل ذهبت إليه ببساطة ولمست كتفه بلطف، فتنهد الطفل عدة مرات ثم حاول أن يتماسك، فتمكنت من مواصلة محاضرة الإرشاد العملي بنجاح.

ماذا لو توقفت وأظهرت اهتمامًا حقيقيًّا بإقدامه على البكاء؟ كان سيبدأ ذرف دموع حقيقية، وكان من الممكن أن تتوقف المحاضرة بأكملها، وكانت فرص عودتنا لاستئنافها مرة أخرى ضئيلة للغاية.

بلمسي هذا الطفل، أكون قد قلت له: أنا أتفهم مشاعرك. أعلم أن هذا الأمر صعب عليك. وأعرف ما تشعر به الآن. أنت لا تشعر بشعور جيد في الوقت الحالي، لكننا سنستمر لأننا بحاجة إلى حل هذه المشكلة.

أيها الآباء والأمهات، إن لمس أطفالكم لمسة بسيطة يجعلهم يعرفون أنكم تتفهمون مشاعرهم.

3. ابحثي دائمًا عن البدائل. في كثير من الحالات، يرى أحد الوالدين الطفل يبكي، ويستمع إلى شكواه، ويميل إلى حل المشكلة بسرعة وسهولة (من وجهة نظر الوالدين). أما مع اتباع أسلوب التأديب الواقعي، فيحل الطفل مشكلته بنفسه إن أمكن.

لنفترض أن عائلتك تخطط لنزهة خاصة للتخييم في عطلة نهاية الأسبوع، لكن الجميع يستيقظ على عاصفة مطيرة غزيرة في اليوم الذي ستغادرون فيه، فينهار طفلك البالغ من العمر 6 سنوات نظرًا لإلغاء كل الخطط، ويبدأ البكاء ويستمر على ذلك.

اقتربي من الطفل وأظهري له مدى شعورك بالإحباط، ثم اسأليه عما إذا كان بإمكانه التفكير في بعض البدائل، وفكرا في

هذه البدائل معًا، قد لا يكون انتظار عطلة نهاية أسبوع أخرى من أجل التنزه أمرًا جذابًا بالنسبة له، لكن إقامة تلك الخيمة في غرفة المعيشة وتناول الغداء في أواني التخييم قد يكون بديلًا ناجحًا... حتى لو كنتم تعيشون في شقة.

مهما فعلت، لا تعاقبي الطفل على شعوره بالإحباط، ولا تقولي العبارات المعتادة التي يرددها البالغون مثل: "لقد حدثت عاصفة ممطرة. سنضطر فقط إلى الانتظار ليوم آخر".

4. *امنحي الطفل الاختيار*. بعد النظر في جميع البدائل، دعي الطفل يختر، لا تختاري له؛ فهذا يدل على عدم احترامك له؛ حيث يقوم التأديب الواقعي دائمًا بتدريب الطفل على اتخاذ خياراته بطريقة مسئولة.

5. *لا تقبلي الأعذار أبدًا*. عندما تبدئين قبول أعذار طفلك، فإنك تجعلينه يلقي باللوم على أي شخص ما عدا نفسه. سيتعلم البحث عن الخلل في مكان آخر، ولن يواجه مسئولياته الخاصة.

6. *انظري إلى الأخطاء على أنها ركائز أساسية*، وليست هزائم أو إحباطات. طفلك يتعلم من الأخطاء، وأنت كذلك، فيجب ألا تكون الأخطاء تجارب سلبية. الأهم هو تعلم كيفية تطوير الذات والقيام بعمل أفضل في المرة القادمة.

7. شجعي *طفلك على الالتزام*. إذا كنت تعملين على حل مشكلة مع طفلك، فشجعيه على الاستمرار في التوصل إلى حلول بنفسه وبجهده الشخصي.

8. *أعيدي تقييم المشكلة، إذا لزم الأمر، بعد أن يتوصل الطفل إلى حل*. لا تدعي طفلك يتخبط في الفشل. أظهري له دائمًا استعدادك للوقوف بجانبه وتقديم المساعدة المناسبة له. ورغم ذلك، اسمحي له أولًا بمحاولة حل المشكلة بنفسه، ولا تقومي بذلك بدلًا عنه.

المنزل القديم، ثم يبدأون في مقارنة كل شيء جديد بذكرياتهم عن القديم، وبالطبع لا ينال الجديد رضاهم.

"زوج أمي لا يسمح لي بفعل أمور اعتاد أبي أن يسمح لي بها".

"كنت أستمتع بالأمر أكثر عندما كانت لديَّ غرفة خاصة بي".

"كانت أمي تستمتع عندما كنت ألعب في المطبخ وأحدث الفوضى، لكن زوجة أبي لا تحب الفوضى".

عندما يدرك أطفالكما أن الجديد ليس بديلًا للقديم، قد يغضبون منكما لمحاولة خداعهم. "إذا كنتما تحاولان تجميل صورة كل شيء، فهذا لن يجدي نفعًا"، وقد يقاتلون للحفاظ على ذكرياتهم القديمة، وقد يتشاجرون معكما لأنهم يعتقدون أنكما تحاولان محو تلك الذكريات.

الحياة الجديدة ليست بديلًا للحياة القديمة، ولكنها مغامرة جديدة بالكامل... مع مجموعة جديدة من الأشخاص.

عندما يعاني الأشخاص الفقد، فمن الطبيعي أن يصابوا بالحزن. والمراحل التقليدية للحزن هي الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتئاب، وأخيرًا القبول. ليس بالضرورة أن تنتهي إحدى المراحل قبل أن تبدأ الأخرى، فكثيرًا ما يتم الانتقال من مرحلة إلى أخرى حتى قبل انتهاء الأولى. أنتما بحاجة إلى احترام حاجة أطفالكما للمرور بهذه المراحل. نعم، قد ينسحبون ويتظاهرون بأن كل شيء يسير كما كان عليه في الماضي، لفترة من الوقت. وقد يتشاجرون معكما نتيجة كل تغيير بسيط، ويحاولون تدمير زواجكما، لكي يعود كل منكما إلى شريك حياته الأول، أو يرفضون المشاركة في الأنشطة العائلية.

لا بد من التعامل مع الأمر بهدوء، استمرا في توصيل حقيقة الموقف إلى أطفالكما بلطف، وقولا لهم: "لن يعود أي منا إلى شريك حياته السابق مرة أخرى؛ لذا لا يمكننا أن نكون العائلة نفسها التي كنا فيها. لكن يمكننا المضي قدمًا والعيش في هذه العائلة معًا".

لقد انتهى الماضي، لكننا بالطبع لم ننسه. تحدثا عن الأوقات الممتعة في الماضي؛ فلا يعني عدم وجود أي من شريك حياتكما السابق، أن أمرهما قد انتهى، وتم نسيانهما. أخبرا أطفالكما بأن الحياة الجديدة ليست بديلًا للحياة القديمة، ولكنها مغامرة جديدة بالكامل... مع مجموعة جديدة من الأشخاص.

عالجا الغضب من البداية

تحيط بالأسس التي تقوم عليها الأسرة المختلطة مشاعر الغضب بالذنب والغيرة والغضب والحب وانعدام الثقة والغضب والقلق... تُرى هل ذكرت الغضب؟ كما قلت سابقًا، الغضب هو إحدى مراحل الحزن على الفقد. لكنه شائع الانتشار أيضًا في المنزل حيث يشعر الأطفال بأنهم بحاجة إلى التنافس لضمان حصولهم على مكان في العائلة. هذا يعني أيضًا أن الغضب سيوجه إلى زوجة الأب (أو زوج الأم) الجديدة التي تحاول وضع قواعد جديدة للعائلة، فلكل شخص وجهة نظره الخاصة الذي يسعى لفرضها على الجميع.

الغضب هو استجابة طبيعية لأولئك الذين يشعرون بأنهم يعاملون بشكل غير عادل. تتخذ الأسرة المختلطة الكثير من القرارات الجديدة، حيث يختلف توزيع المسئوليات، كما يختلف مصروف كل طفل، والمساحة التي يحصل عليها في المنزل ومقدار اهتمام الوالدين به، وما إلى ذلك، لذا فلا عجب أن يشعر الأطفال بالتشوش والارتباك. يشعر الجميع بالظلم، وسوء المعاملة، ما النتيجة إذن؟ يصب جميع الأطفال جام غضبهم عليكما نظرًا لشعورهما بالظلم.

إذا كان هذا يحدث في منزلكما - وسأفاجأ قليلًا إذا لم يكن يحدث - فلماذا لا تعقدون اجتماعًا عائليًّا أسبوعيًّا حيث يمكنكم جميعًا التحدث معًا؟ ضعا بعض القواعد الأساسية، مثل أن يتحدث شخص واحد في كل مرة. إن منح أطفالكما فرصة للتنفيس عن مشاعرهم في بيئة آمنة

وخاضعة للرقابة يعد أمرًا صحيًّا أكثر من السماح للمشاعر السلبية بالبقاء مكبوتة حتى تنفجر، وقد لا تكونان موجودين آنذاك للتعامل مع الموقف بشكل فوري.

تجنبا أن يكون أحدكما طرفًا ثالثًا في علاقة لا تخصه

لقد تحدثنا بالفعل قليلًا عن ذلك الأمر في فصل سابق، ولكن في العائلات المختلطة، هناك الكثير من العلاقات التي يجب أن يتجنب الزوجان الجديدان أن يكونا طرفًا ثالثًا فيها. على سبيل المثال، علاقة شريكة أو شريك الحياة الحالي بشريك أو شريكة الحياة السابقين أو علاقة كل منهما بأطفاله.

من الشائع أن يتشاجر الأطفال مع زوجة الأب أو زوج الأم لفرض سيطرتهم على الأب أو الأم. جميع الأطفال بارعون في التلاعب والخداع، وأولاد الزوجين خبراء في محاولات إفساد هذا الزواج الجديد. إذا كنت تخططين أنتِ وزوجك الجديد لقضاء عطلة نهاية الأسبوع بمفردكما للاستجمام، فسيقوم أحد الأطفال بادعاء المرض لمجرد منعكما من الذهاب، فالسؤال الحقيقي الذي يريد هذا الطفل أن يوجهه لوالده هو: "من الأكثر أهمية بالنسبة لك، أنا أم زوجتك (أو زوجك) الجديدة؟".

من الشائع أن يتشاجر الأطفال مع زوجة الأب أو زوج الأم لفرض سيطرتهم على الأب أو الأم.

يجب ألا يتدخل أي من الزوجين الجدد في علاقة أي منهما بأطفاله. ببساطة تجنبا أن تكونا طرفًا في تلك العلاقة، وابحثا عن طرق واضحة لدعم علاقة كل منكما بأطفاله. عندما يدرك أطفالكما أن كلًّا منكما لا يفاضل بينهم وبين شريك حياته الجديد، فلن تكون هناك الكثير من الأمور التي تدفعهم للشجار معكما، أو محاولة خداعكما.

قد يبذل الأطفال أيضًا جهودًا لمضايقة أمهم أو أبيهم "الحقيقيين". قد يكون ذلك مؤلمًا لكل من الأب والأم بكل تأكيد، لكن لا تنجرفا إلى مثل هذه المشاجرات، فأنتما لستما في منافسة مع أطفالكما. وعلى كل من الزوجين الجديدين أيضًا أن يدركا أن أطفالهما سيستمرون في محاولة التوفيق بينهم وبين شريك حياتهما السابق حتى يعودا لبعضهما مجددًا. حاولا أن تبتعدا عن تلك الفوضى المحتملة؛ حيث إن انفصالكما عن شريك حياتكما السابق يرجع لأسباب حقيقية وليست مفتعلة.

وإذا ما نشبت شجارات بين أطفالكما، فلا تتدخلا في تلك الشجارات. فإذا ما فعلتما ذلك، فسوف يُنظر إليكما على أنكما تقفان إلى جانب أحدهما دون الآخر، ولن ينظر إليكما على أنكما منصفان في النهاية؛ لذا يجب أن تلجآ إلى أسلوب التأديب الواقعي في مثل هذه المواقف، وتقولا للطفلين المتشاجرين: "نحن نثق بكما في حل تلك المشكلة بأنفسكما".

استعدا للخلافات التي سيحاول شريك حياتكما السابق افتعالها

ستحاول شريكة أو شريك حياتك السابق جعل حياتكما بائسة، ولهم طريقتهم في فعل ذلك، لكن هذا الكلام لا ينطبق عليهم جميعًا بكل تأكيد، فلكل قاعدة استثناء. لقد رأيت *القليل* من حالات الطلاق التي تمت بشكل ودي. لكن في المجمل يمتلك شريك الحياة السابق القدرة على إفساد الأمور لأي من الزوجين الحاليين بشكل كبير، وغالبًا ما يتم ذلك من خلال تحريض الأطفال أو جعلهم يشعرون بالإحباط.

قد يجعلهم شريكة أو شريك الحياة السابق يشعرون بالإحباط، أو يفسدهم، أو يقدم لهم وعودًا مستحيلة، أو يعلمهم عادات سيئة أو يحرضهم ضدك. إذا كنت تتشارك حضانة الطفل مع شريكة الحياة السابقة، فلا يزال عليك إرسال أطفالك إليها، ثم التعامل مع التداعيات لاحقًا.

بصراحة، ليس من السهل التوصل لحلول لمثل هذه المشكلة، إذ لا يوجد ما يسمى بـ "الطلاق السهل" لك أو لأطفالك. ورغم كل ذلك تظل القاعدة الأولى في الطلاق هي لا تفسد علاقة أطفالك بشريكة أو شريك الحياة السابق، بل دع الواقع يتولَّ الأمر، ويجب على كلا الزوجين الجديدين عدم الدخول في أية نزاعات مع شريك الحياة السابق، إذ إنه يعرف جيدًا كيف يثير غضبك. حاولا قدر الإمكان أن تتمالكا أنفسكما، وحاولا التعامل مع الأمر بكل هدوء، بل يجب على الزوجين الجديدين التركيز على علاقتهما الحالية، وتلك العائلة الجديدة التي كونّاها، وأن يحرصا على جعلها وحدة واحدة. لا يمكنكما إصلاح الماضي، ولكن يمكنكما بذل قصارى جهدكما الآن لإعداد أطفالكما للحياة في العالم الواقعي.

كافئا أصحاب الشخصية المستقلة، وساعدا الأطفال على القيام بأدوارهم

في أية أسرة، يجب أن يشعر جميع أفراد الأسرة بالتقدير وأن تتم معاملتهم بشكل فريد. الاستماع إلى أفكار وأحلام كل طفل، وتغذية اهتماماتهم، والاحتفاء بمواهبهم، كلها أمور مهمة بشكل خاص في الأسرة المختلطة، حيث يمكن للأطفال أن يشعروا بسرعة بالضياع وعدم التقدير.

ومع ذلك، فإن أحد أفضل الأشياء التي يمكنكما القيام بها لجعل الأطفال يشعرون بأهميتهم هو منحهم فرصة للإسهام في الأسرة. هذا هو سبب أهمية المشاركة في الأعمال المنزلية. يجب أن يكون لكل طفل مسئولية واحدة أو أكثر ليقوم بها. أثناء تعيين هذه الأدوار، يجب على كل من الزوجين أن يضعا في الاعتبار عمر كل طفل وقدراته واهتماماته. تحدثا عن الأدوار في اجتماع العائلة، وسوف يسهم الأطفال بكل فرح وسرور إذا كان لديهم بعض المعلومات عن الأدوار التي سيقومون بها.

حافظا على علاقتكما الزوجية قوية

اسمحا لي، كزوجين، بأن أطرح سؤالًا صريحًا عليكما: من الأكثر أهمية بالنسبة لكما الآن - شريك الحياة أم الأطفال؟

عادة ما تكون الإجابة سهلة في الزواج الأول وهي: "شريكة أو شريك الحياة بكل تأكيد!".

لكن الأمر يصبح أكثر صعوبة في الأسرة المختلطة، حيث تكون الأولوية لعلاقة كل زوج من الزوجين مع أطفاله؛ لأن علاقة شريكة أو شريك الحياة ببعضهما جديدة نسبيًّا. فكيف يمكن أن تكون هذه العلاقة الجديدة أكثر أهمية من أطفال كل منهما؟

لكن لكي يستقر قارب علاقتكما الزوجية الجديدة، يجب أن يأتي شريك أو شريكة الحياة الجديدة في المقام الأول. ويجب أن تكون علاقتكما معًا كزوجين هي المرساة القوية التي تحافظ على سلامة الأطفال في مواجهة أي رياح تحاول تدمير ذلك القارب، أو أي أمواج تحاول إغراقه.

يجب على كل من الزوجين الجديدين منذ البداية أن يوضح لأطفاله مدى أهمية شريك أو شريكة الحياة الجديدة. ولكن عليهما أيضًا أن يوضحا لهم أنهم ليسوا في مقارنة معهم؛ فلا يعني زواج الأب أو الأم مرة أخرى أن أطفالهم قد احتلا منزلة أدنى لديهم، أو أن حبهما لهم قد انخفض؛ نظرًا لأنه قد أصبح لدى كل منهم شخص جديد يحبه، وعائلة جديدة يحبها.

اغتنم كل فرصة ممكنة لتوصيل حبك الدائم لأطفالك... ودعهم يعرفوا أيضًا كم تحب شريك/ شريكة حياتك الجديدة.

حاولا بناء فريق

لا تستطيع العائلات المختلطة بناء فريق بسهولة. يرتبط تحقيق النجاح في هذا الأمر ارتباطًا وثيقًا بالتعاون بين جميع أعضاء الفريق. بصفتك والد - أو والدة هؤلاء الأطفال أو زوج الأم أو زوجة الأب - لا يمكنك مطالبة

أطفـال الطـرف الآخر بالـولاء، بل يجب أن يتم اكتسـابه؛ لذلك يجب على كل منكما عدم الحصول على ما يريده بالقوة، خاصة في البداية. عليكما احترام هؤلاء الأطفال. والاسـتماع إليهم جميعًا، وعليكما إخبارهم بأنكما لا تمتلكان كل الحلول بكل تأكيد، ولكنكما ستحاولان تعويضهم عن الأب أو الأم الحقيقيين. ولا يتخذ أي منكما قرارات تؤثر على باقي أفراد الأسـرة دون الرجوع إليهم أولًا.

بمعنى آخر، حاولا بناء فريق قوي. نعم، قد يستغرق الأمر بضع سنوات حتى تمتزج عائلتكما معًا في بوتقة واحدة، لكنكما قد تسرعان هذه العملية حقًّا مـن خـلال إعطاء كل فـرد في العائلـة قيمته كعضو فريـق فريد وذي قيمة يسهم بشكل إيجابي في تلك العائلة.

لمزيد من المعلومات حول مزج عائلتي الزوجين الجديدين معًا بشكل ناجـح، يمكنكـم الاطـلاع علـى كتابـيّ *Living in a Stepfamily without Getting Stepped On* و*The Birth Order Book*.

أسئلة مهمة

1. ما التحـدي الأكبر الذي واجهكما كزوجين جديدين أثناء محاولة مزج عائلتيكما معًا؟

2. كيف مارسـتما أسـلوب التأديـب الواقعي في عائلتكمـا المختلطة؟ كيـف يختلف أسـلوبكما فـي التربية؟ هل التـزام كل منكما بتأديب أطفاله فقط هو خيار جيد لكل منكم؟ لم ولم لا؟

3. هـل يعـرف كل منكمـا باعتباركمـا شـريكي حيـاة جديديـن ما هو موجود في كتاب قواعد الآخر؟ إذا لم تكونا قد تحدثتما عن ذلك مطلقًـا، فقـد حان الوقت الآن لفعل ذلك. كيـف تؤثر هذه القواعد علـى كيفيـة تعامل كل منكمـا مع أطفاله، ومع مسـئوليات المنـزل، والنـزاعات التي قد تنشب، وما إلى ذلك؟

4. عندما قام كل منكما بدمج عائلته بعائلة شريك حياته الجديد، كيف أنشأتما بيئة جديدة؟ هل أقمتما في منزل أحدكما أم انتقلتما إلى منزل جديد؟ كيف أثر هذا القرار على عائلة كل منكما، حتى لو بقدر ضئيل؟

5. كيف تعاملتما مع الطفل الذي يقول: "أكره زوج أمي أو (زوجة أبي)، أريد أن تعود أمي أو (أبي) مرة أخرى؟".

6. هل سبق لكما أن جربتما إقامة اجتماعات عائلية بشكل منتظم؟ ما الذي نجح؟ وما الذي لم ينجح؟ كيف يمكنكما فتح قنوات تواصل دائمة لصالح الجميع؟

7. هل الاحترام أهم من الحب في عائلتكما المختلطة؟ يرجى توضيح ذلك. كيف يمكنكما إظهار الاحترام لكل فرد من أفراد الأسرة؟ كيف لاحظتما أن الحب بين جميع أفراد الأسرة قد بدأ يزداد؟

13

كيف تصبح أفضل صديق لطفلك؟

سنتناول في هذا الفصل طرقًا بسيطة ولكنها فعالة، وتضمن لك أن تكون أفضل صديق لطفلك على المدى الطويل.

فكر فيما كنت تشعر به عندما كنت في سن طفلك، ما الذي كان يقلقك؟ وما الذي كان يسبب لك الحرج؟ متى كنت تشعر بالنقص؟ كيف كان من الممكن أن يعوقك خطأ اجتماعي واحد عن ممارسة حياتك؟ ما التعليق الذي كانت تقوله والدتك أو والدك ويجعل يومك هو أسوأ الأيام؟

عاجلًا أم آجلًا، يواجه كل طفل مشاعر عقدة النقص، وهو ذلك الوقت الذي يشعر فيه بأن الجميع ينظر إليه، كأنه الوحيد في العالم الذي يوجد في وجهه "حَب الشباب" في حجم كبير يلفت نظر الجميع إليه.

ما الذي يحتاج إليه طفلك في مثل هذه الأوقات، وطوال فترة نموه أيضًا؟

العناصر الثلاثة الأساسية لكل طفل

لا يحتاج الأطفال إلى الكثير من الأشياء، بل يحتاجون إلى ثلاثة عناصر أساسية، وهي:

القبول
والانتماء
والكفاءة

كل طفل يحتاج إلى معرفة أنه مقبول

عليك أن تدرك جيدًا شخصية طفلك، وتتقبله كما هو، وتحبه دون قيد أو شرط - أي تحب تفرده وكل ما يستتبع ذلك. كثير من الأطفال الذين يسيئون التصرف يتصرفون بهذا الشكل، لأنهم يشعرون بأنهم لا يحظون بالقبول داخل أسرهم، هذا الشعور بانعدام الأهمية في المكان الأكثر أهمية بالنسبة لهم يدفعهم نحو تبني توجه مفاده "إذن سأريكم...". إن تقبل الفرد كما هو أحد الاحتياجات الأساسية للبشر في جميع أنحاء العالم، وطفلك واحد من هؤلاء البشر بالفعل.

كل طفل يحتاج إلى مكان ينتمي إليه

هل يشعر طفلك بالألفة والراحة داخل منزلك، أم مع أشخاص آخرين مثل أقرانه؟

إذا كان طفلك يشعر بالراحة والألفة في مكان ما بعيدًا عن أسرتك، فهناك سبب لذلك؛ وهو أنه لا يشعر بأنه مرحَّب به داخل منزلك.

هل بذلت قصارى جهدك لجعل منزلك - سواء كان شقة صغيرة أو كبيرة أو بيتًا واسعًا - مكانًا يشعر فيه طفلك بالراحة؟ ملجأً يأوي إليه؟ مكانًا يريد اصطحاب أصدقائه إليه؟ مكانًا تنبعث منه رائحة الكعك المخبوز للتو (حتى إن كان كعكًا جاهزًا)؟ مكانًا يعرف أن أي شخص سيحضره إليه سيتم الترحيب به أيضًا وتقديم الطعام له بكل سعادة؟

هل هو مكان يتعين عليه بمجرد الدخول فيه أن يتلقى العديد من الأسئلة؟ مثل: "أين كنت؟ لماذا أتيت إلى المنزل متأخرًا؟ ما سبب الحزن الذي يبدو على وجهك؟ ما مشكلتك؟ ماذا حدث لك اليوم؟"، أم مكان يتلقى فيه النقد على كل ما فعله وما لم يفعله، مثل: "ماذا فعلت؟ هل فشلت في اختبار العلوم مرة أخرى؟".

يجب أن يشعر طفلك بالانتماء إلى مكان ما. ألا تفضل أن يكون "محبًّا للتواجد في المنزل"؟ لذا عليك أن تجعل هذا المنزل مكانًا يمنح الدفء والراحة والترحيب.

كل طفل يحتاج إلى معرفة أنك تعتبره كفئًا

إن معرفة أي شخص بأنه بارع في القيام بشيء ما تعزز بشكل كبير تقديره لذاته. يحتاج أطفالك إلى الشعور بذلك أيضًا، ولكن كيف يمكن للطفل أن يصبح كفئًا في أي شيء ما لم يُمنح الفرصة للقيام بذلك الشيء؟ أفضل مكان يمكنه منح هذه الفرصة هو المنزل. وأيضًا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و 3 أعوام يريدون بطبيعة الحال أن يكونوا أكفاء، وإلا فلماذا يصرون على أن يفعلوا كل شيء بأنفسهم؟

هذا هو السبب في أن الطفل يعتبر قيامك بفعل أشياء له يمكنه فعلها بنفسه عدم تقدير له، فلا يمكن للطفل أن يصبح مسئولًا إلا من خلال توليه بعض المسئوليات، ثم يمكن أن يتم توسيع نطاق مسئولياته مع نمو مهاراته وثقته بنفسه.

في المنزل الذي يتبع أسلوب التأديب الواقعي القائم على الحب، يمكن أن يصبح مسار استكشاف القدرات الذاتية رحبًا، لكن مع بعض الحدود. يمكن لكل فرد اتباع رغباته الاستكشافية، ولكن لا يمكنه التجول في كل مكان. تعمل هذه الحدود على إرساء الأمان لطفلك؛ لأنها تعلمه أن هناك حدودًا للمدى الذي يمكن أن يصل إليه.

اسمحوا لي بأن أقارن تربية الأطفال بتدريب الكلاب (عفوًا على هذا التشبيه، ولكن هناك أوجه تشابه بينهما). فالكلب المدرَّب جيدًا يعرف

إلى أي مدى يمكن أن يذهب؛ فإذا كان في الفناء الخاص بك، فسيذهب مباشرة إلى خط الحدود المرسوم، ويقف هناك، وينظر إليك، باعتبارك سيده. وكل ما عليك فعله هو أن تنظر إليه تلك "النظرة" التي يعرف كنهها جيدًا، ولن يتعدى الكلب هذا الخط. إنه يعلم أنه إذا فعل ذلك، فستكون هناك عواقب وخيمة، لقد جرب هذا الأمر من قبل، ولا يحب أن يتعكر صفو علاقتكما، فهو يريد أن يرضيك.

طفلك أيضًا يريد أن يرضيك، ويريد أن يثق بحبك إياه، إذا عرف قواعدك، وعاملته على أنه شخص كفء، فقد يستمر في اتباع تلك القواعد دون مخالفة، وسيعتبر علاقتكما مهمة للغاية بحيث لا يمكن تعكير صفوها من خلال ارتكاب أي مخالفات.

تسع طرق ناجحة لتصبح صديق طفلك على المدى الطويل

لم تكن "بيلا" ووالدتها "جوليا" متفقتين على الإطلاق. بصراحة، كانتا متشابهتين للغاية، لذلك كثيرًا ما كانتا تتصادمان. كانت كلتاهما الطفلة الكبرى بين أخواتها، لذا وجدتا طرقًا لا تعد ولا تحصى لمضايقة وإزعاج بعضهما بعضًا. لقد حولتا مسكنهما المشترك إلى ساحة قتال؛ حيث كان على كل منهما تفادي طلقات الرصاص في اللحظة التي تريان فيها بعضهما بعضًا.

التقيتهما عندما كانت "بيلا" في الرابعة عشرة من عمرها وتملأ منزل أمها المنفصلة عن والدها ضجيجًا، وقد تم إرسالها لتعيش مع والدها، واسمح لي بأن أقول إن ذلك كان مخيبًا لآمالها. وقد أتى الأمر بثماره خلال أسبوع فقط. فعندما شرحت لكل من "بيلا" و"جوليا" حقيقة ما كان يحدث بينهما من وجهة نظري - أي الصراع على السلطة بين اثنتين من البنات صاحبات الترتيب الأول في الولادة - ولماذا كان يحدث ذلك، أصيبت كلتاهما بالصدمة. ثم وضعنا خطة لإعادة الأمور لنصابها الصحيح.

وبعد أسبوع، حدث تحول مذهل تقريبًا، حيث دخلت "بيلا" من الباب إلى جانب أمها، بدلًا من أن تسير خلفها على مسافة 5 أمتار - وحينها علمت أن شيئًا جيدًا قد حدث. وقد أخبرني وجهاهما وأوضاع جسديهما المسترخية بالبقية. لقد تعلمتا خلال أسبوع واحد أن تحترما بعضهما، ولم يعودا يتشاجران، ولم يتبق سوى القليل من الأمور التي يمكن أن يختلفا عليها.

بعد ثلاث سنوات، فوجئت حين تلقيت مكالمة هاتفية من "بيلا"، أدخلت على نفسي السرور؛ حيث قالت لي: "أردت فقط أن أشكرك يا دكتور ليمان على كل ما فعلته من أجلي ومن أجل أمي. فنحن الآن على وفاق تام، بل إننا حتى نبحث عن الكليات معًا، دون قتال"، ثم ضحكت، واستطردت قائلة: "بصراحة، نحن لم نتشاجر من بعد أن التقينا بك بنحو شهر"، ثم شرعت "بيلا" في البكاء، وتحدثت بصعوبة: "لقد علمتني أن أمي، حتى لو لم تفعل الأمور دائمًا بشكل صحيح، كانت تساندني، وأنا أعتبرها الآن صديقتي المفضلة".

يا إلهي! لا يسعني إلا التفكير في هذا التغيير السريع كنهار أعقب ليلًا طويلًا.

وهذا هو بالضبط ما يمكن أن يحدث في منزلك بعد ذلك.

من بين كل الناس في العالم، يحتاج طفلك *إليك* لمساندته. فإذا ما تلقى دعمك وتأييدك إياه، فسوف يتغلب على عقبات الحياة ويصبح نموذجًا يحتذي به الآخرون، ويمكنك بالفعل أن تفتخر به.

ولا تتفاجئي يا سيدتي إذا تلقيت مكالمة منه عندما يكون في الكلية، ليقول لك: "أمي، كيف تفصلين الغسيل بالضبط؟"، لكنك تعلمين أنه لا يحتاج إلى معرفة تلك المعلومة، بل يحتاج فقط إلى سماع صوتك. أو عندما تقوم ابنتك بإرسال رسائل نصية إليك بشكل متكرر لإخبارك بأحداث يومها، ولكي تطمئن عليكِ، ما الذي تريد أن تقوله ابنتك لك حقًّا حينها؟ *أمي، أنا أعرف قيمتك جيدًا، وأريدك أن تظلي جزءًا من حياتي، فأنت مهمة بالنسبة لي.*

وإليكم تسع طرق ناجحة لتصيروا أصدقاء لأطفالكم على المدى الطويل:

أ. الاستماع النشط

هل لاحظتِ فجأة أن طفلك الثرثار البالغ من العمر 13 عامًا قد توقف عن الحديث فجأة، ولم يعد يتحدث إليك ولا إلى إخوته، وأصبح صامتًا وهادئًا للغاية؟ إنه أمر غريب حقًّا، أليس كذلك؟

لكن انتظري؛ ففي سن 12 أو 13 أو 14 عامًا، يتصرف الأطفال بشكل غريب؛ حيث يفضلون التواجد بمفردهم، ويميلون إلى العزلة، ولكن إذا واصلتِ محاولات التحدث معهم، فسيبدأون الحديث معك عاجلًا أم آجلًا.

يجب أن تخبريه من خلال توجهك ولغة جسدك: "أنا مستعدة لسماع ما تقوله طوال الوقت، فأيًّا كان ما تريد أن تخبرني به، كلي آذان مصغية، كما أنني لن أحكم عليك من خلال ما تقوله".

حتى إذا تمتم طفلك بشيء ما، وتعتقدين أنك سمعتِ جزئيًّا ما قاله، فقولي له بعض العبارات مثل:

"أخبرني أكثر عن ذلك الأمر".

"أود معرفة المزيد. أطلعني على بعض التفاصيل".

"يا إلهي، لا بد أنها حفلة موسيقية رائعة حقًّا إذا كنت تريد قطع مسافة 72 كيلو مترًا من أجل حضورها".

"أنا مستعدة لسماعك".

إن مثل هذه العبارات لا تظهر له فقط أنك مستعدة للاستماع إليه جيدًا، ولكن أيضًا تفتح أبواب التواصل بينكما.

فلنفترض أن طفلك البالغ من العمر 10 أعوام يضرب الأرض بقدميه غاضبًا نتيجة خلافه مع صديقه المقرب أو معلمه أو ربما مدرب كرة القدم.

ما الذي يجب أن تقوليه له، وهل سيجدي أي شيء نفعًا معه حقًّا؟

هنا يأتي دور الاستماع النشط، فعندما تظهر أية مشكلة، فإن أول شيء يجب عليك فعله هو الاستماع، ويجب ألا تحاولي تقويم طفلك أو إلقاء محاضرة عليه أو تهديده، بل عليك أن تخبريه ببساطة بأنك تلاحظين أنه يعاني مشكلة ما. عليك حينها أن تقولي له: "تبدو مستاءً يا عزيزي. إذا كنت تريد التحدث معي عما يضايقك، فكلي آذان مصغية".

إذا ذهب طفلك إلى غرفته وأغلق الباب عليه، فيجب أن تعرفي جيدًا أنه لا يريد التحدث عن ذاك الأمر الذي يضايقه في الوقت الحالي، لكن بعد فترة قصيرة، قد تصل إلى نصف ساعة، سيخرج وسيكون على استعداد لقبول عرضك بالاستماع إليه. وفي تلك الأثناء عليك احترام حاجته للتنفيس عن غضبه بمفرده.

وعندما يبدي استعداده للتحدث إليك، تجاوبي مع مشاعره.

قد يصرخ في وجهك قائلًا: "أنتِ لا تدعينني أفعل أي شيء على الإطلاق!".

كيف سيكون ردك على مثل هذه العبارة؟ هل ستصرخين في وجهه أيضًا قائلة: "لا تتحدث معي هكذا أيها الولد. ألا تعرف من أنا؟ أنا *أمك!*" - هذا النوع من الردود يقطع قنوات التواصل بينكما.

هناك رد أفضل من ذلك، وهو أن تقولي له: "أرى أنك غاضب ومنزعج"، فهذا يوحي لطفلك بأنك تدركين مشاعره، ويفتح الباب للتواصل بينكما.

عندما يخبرك بأن يومه كان صعبًا، وأن الأمور لم تسر على ما يرام، عليكِ أن تسمعيه دون مقاطعة، فسوف يتوقف في النهاية وينظر إليك.

إذا قلت له شيئًا من قبيل: "بالطبع يمكنك فعل ذلك. لقد فعلت الشيء نفسه الأسبوع الماضي" فستجعلينه يعود مرة أخرى إلى غرفة نومه، ولسان حاله يقول: "أنت لا تفهمينني!".

أما إذا كنت قد استمعت إليه *باهتمام* لمعرفة السبب الحقيقي وراء غضبه، فسيكون ردك المشجع له هو: "هذا يبدو صعبًا بالنسبة لك حقًّا. لكنك تعلم يا بني أنني أثق بك، وأعلم أنك ستتوصل إلى طريقة للتعامل مع هذا الأمر".

من الطبيعي أن يرغب الآباء في تقويم أطفالهم، أو إلقاء محاضرة عليهم من خلال إعطاء الحل الصحيح أو الإشارة إلى الإجابة الصحيحة، ولكن مع تنمية مهارة الاستماع النشط، ستجدين نفسك تُلقين محاضرات أقل وتعطين إجابات أقل. ستقاومين إغراء حل جميع المشكلات في حياة طفلك، وستصبحين أكثر تعاطفًا معه حيث ستسمحين له بمعرفة أنك تفهمين جيدًا ما يشعر به، وأنك تهتمين بمشاعره. يمكنك حتى إخباره بقصة عن شعورك عندما كنتِ طفلة وحدث لك شيء مشابه، فهذا يوصل لطفلك رسالة مفادها: "حسنًا أمي تفهم ما أشعر به، فقد حدث لها ذلك أيضًا عندما كانت طفلة".

عندما يعرف أطفالك أنك تدعمينهم، فإنهم يتوصلون بشكل مذهل إلى حلول إبداعية لمشكلاتهم الخاصة.

2. تغيير طريقة الحوار

أرجو منك أن تقومي بملاحظة ما تقولينه لأطفالك كل صباح، كم مرة أخبرتهم بما يجب عليهم فعله؟ هل تحبين أن يخبرك الآخرون بما يجب عليك فعله؟ إذن، لماذا تريدين منهم ذلك؟

إذا كنت تريدين تغيير سلوك أطفالك، فعليك تغيير سلوكك أولًا، وأبسط طريقة للقيام بذلك هي تغيير الكلمات التي تستخدمينها في الحديث معهم.

أنت تقعين كل يوم في الفخاخ التي تم نصبها لك بالفعل، فكري في الأمر لدقيقة واحدة. أنت تعرفين المواقف التي تحدث بشكل روتيني وتسبب الفوضى في يومك. لقد مررت بها كثيرًا، وجربت النتائج المترتبة عليهم مائة مرة.

لذلك أريد منك أن تفعلي شيئًا من مما يلي:

توقفي.

فكري.

استمعي.

قد يبدو الأمر بديهيًا، ولكنه مهم للغاية.

بالنسبة للأب، عندما تواجه الموقف المعتاد، توقف، وخذ نفسًا عميقًا حتى تتمكن من الاستجابة قبل إبداء رد فعلك الغريزي على هذا الموقف.

فكر في الموقف. ابنتك تطلب منك المساعدة في أداء واجباتها المدرسية في مادة الرياضيات مرة أخرى. أنت تعرف بالضبط كيف سينتهي هذا الحدث الكارثي: ستبدأ ابنتك البكاء ثم تلومك على كل فشل تعرضت له على ظهر هذا الكوكب قبل أن تجري في الردهة وتغلق باب غرفة نومها. ثم تجلس أنت إلى طاولة الطعام، ممسكًا كتاب الرياضيات في يدك، وتشعر بالغضب والذنب في الوقت نفسه.

استمع. تخيل السيناريو بكامله في ذهنك أولًا، ماذا كنت ستقول وتفعل عادة؟

والآن، أعد التعامل مع الموقف من خلال استخدام أسلوب التأديب الواقعي. اسأل نفسك: "ما الذي ستفعله ذاتي الجديدة؟"، ثم افعله، واستمتع بالنتائج الإيجابية.

يجب أن تقول لها: "عزيزتي، أنا متأكد من أنه يمكنك التعامل مع مسألة الرياضيات هذه. أنت بارعة في التوصل إلى الحل بعد التفكير فيه لفترة كافية"، ثم أدر ظهرك وانصرف إلى غرفة أخرى.

هل ترى؟ *يمكنك* إعادة تدريب نفسك... وإخبار الجميع بتلك التجربة الناجحة. لقد تجاوزت من فورك معركة كبيرة. قد تتمتم ابنتك ببعض الكلمات، ولكنها تفقد تأثيرها نتيجة عدم وجودك.

يتيح لك التوقف والتفكير والاستماع الاستجابة المناسبة أي (اتخاذ قرار فعال) بدلًا من التفاعل مع الموقف أي (الدخول في مشاجرة مع طفلتك، دون التفكير في العواقب).

توقف. فكر. استمع.

من المهم أيضًا أن تعرف أن الطفل الذي يشبهك كثيرًا هو الذي قد تدخل في معركة معه. عندما يحدث ذلك، لا تبالغ في تهويل الموقف، حيث سيقول أطفالك - مثلك تمامًا - أشياء لا يقصدونها في خضم تلك المعركة مثل: "أنا أكرهك" كونها إحدى أهم العبارات الموجعة المفضلة لديهم.

بعد الشجار، وتقديم الاعتذار اللازم لاستعادة علاقتكما، يمكن أن تستمر الحياة. لا تذكر الموقف مرة أخرى. لا أحد يحب النبش في أخطاء الماضي، فليس من الجيد استحضار هذه الأخطاء مرة أخرى.

3. غرس مشاعر الفخر بالملكية

كان هناك إعلان قديم لإحدى ماركات التليفزيون، وكان هناك شعار يرددونه كثيرًا وهو: "الجودة قبل الشهرة". لقد كانت حيلة إعلانية رائعة، وقد بيعت الكثير من أجهزة التليفزيون هذه.

ما زال هذا المفهوم موجودًا ومستخدمًا حتى اليوم، في أماكن أخرى. في مطعم أتردد عليه، هناك لافتة في مواجهة المطبخ تقول للموظفين: "إذا لم تكن فخورًا بهذا المكان، فلا تقدم له خدماتك".

بصفتي محاضرًا دائمًا في جامعة أريزونا، فأنا مطلع على بعض الحديث الذي يدور بين مدربي كرة القدم واللاعبين. وأنا مقتنع بأن المدرب "ريتش رودريجز"، إذا أراد أن يترك كرة القدم، فيمكنه أن يكسب عيشه جيدًا من خلال عمله طبيبًا نفسيًّا للشباب. لقد سمعته يقول إنه يشعر بالانزعاج عندما يسير في غرفة خلع الملابس، ويرى الملابس وأغلفة الطعام والمعدات متناثرة على الأرض. وقال للاعبين:

"أنتم رياضيون متميزون. لقد بنينا هذه المنشأة الرائعة من أجلكم؛ لذلك أريدكم أن تفتخروا بحقيقة أن هذا هو *منزلكم*؛ وهذا يعني أنه يجب عليكم ألا تتعاملوا معه بإهمال".

ولكن يجب أن يتم تطبيق ذلك المفهوم في عائلات اليوم أيضًا. يجب أن يبذل طفلك قصارى جهده في المهمة التي يقوم بها، وأن يؤديها على أكمل وجه قبل أن ينال استحسانك. لا بد أن تغرس في نفوس أطفالك الفخر والاعتزاز بما يمتلكون، بغض النظر عن المهمة التي يقومون بها.

"هذا هو مشروعي، وسأبلي فيه بلاءً حسنًا".

"هذا هو منزلي. وأريد أن أساعد الجميع في جعله يبدو جميلًا دائمًا".

ماذا تعني الملكية في منزلك وعائلتك؟ تعني أن يكون لكل فرد رأي في كيفية قضاء الأسرة وقت الفراغ، وتحديد المكان الذي يريدون الذهاب إليه في الإجازة، وكيف ينفقون ميزانيتهم، والفيلم الذي سيشاهدونه بعد ذلك، وكيف يريدون قضاء ليلة الجمعة.

تقوم العائلة الحصيفة بتبادل الأفكار معًا، وحل المشكلات معًا، والعمل معًا، واللعب معًا. إنهم لا يعيشون في مجرد مكان يجمعهم فحسب، بل يعيشون في منزل يشعرون فيه بالانتماء ويمثل لهم وطنًا، فحجم المكان لا يهم، بل الشعور بالدفء.

أطلق على بيتي في مدينة نيويورك اسم "جنة الحياة"، حتى إنني أتحدث إلى المنزل عندما أكون هناك وحدي، وأقول له: "أنا أحبك أيها المنزل، يا لك من منزل رائع!" (ربما يجب أن أذهب إلى طبيب نفسي).

لكن في كل مرة أكون بمفردي، أتنهد أيضًا؛ حيث أفتقد عنصرًا كبيرًا أيضًا، وهو عائلتي. أفتقدهم بشدة عندما لا يكونون هناك. فما يحول هذا المنزل من مجرد مكان إلى وطن نشعر فيه بالراحة والدفء هو خمسة أطفال وأربعة أحفاد يضيئونه بالطاقة والضحك وجميع أنواع التصرفات

الغريبة المفاجئة. نقضي نحن عائلة "ليمان" مثل هذه الأوقات الرائعة هناك في الصيف.

وعلى غرار ذلك الشعار القديم، عليك أن تتأكد من أنكم تقضون معًا وقتًا جيدًا كعائلة قبل أن تطلقوا على أنفسكم اسم عائلة "....."، فالجودة قبل الشهرة. يجب أن يكون منزلك مكان عمل يؤدي كل واحد منكم مهماته بشكل جيد.

أحب رؤية الطفل الصغير الذي يصر على أخذ فنجانه وطبقه وملعقته إلى الحوض لغسلها بعد تناول الطعام. إنه صغير للغاية لدرجة أنه يتعين عليه استخدام السلم للوصول إلى الحوض، لكنه يغسل تلك الأطباق بأقصى طاقته.

ما الذي يجب أن تقوله الأم؟ "عمل رائع يا عزيزي. أحبك أن تساعدني".

قد لا يقوم الطفل بغسل هذا الكوب والصحن والملعقة على أفضل ما يكون نظرًا لاستخدامه الماء الفاتر فقط في غسلها، لكن رغبته في الإسهام في الأسرة تستحق الثناء. يجب تقدير أي إسهام، كبيرًا كان أم صغيرًا، وتشجيعه. وعندما يكبر الأطفال، امنحهم المزيد من المسئولية. لا تقلل من قدر وأهمية أطفالك على الإطلاق؛ ففي يوم من الأيام، قد تساعدك ابنتك التي تهتم كثيرًا بالبحث عبر الإنترنت، في شراء السيارة المستعملة المناسبة لعائلتك.

4. *استخدام قوة عبارات التشجيع*

تحدثنا في وقت سابق عن الفرق بين الثناء والتشجيع. الثناء يركز على الطفل. عندما تثني على أطفالك، فإنك تقول لهم عبارات مثل:

"عزيزي، أنت ولد جيد".

"أنا فخور بك جدًّا. لقد أبليت بلاءً حسنًا في إلقاء الشعر. أنت موهوب للغاية".

"لقد تناولت طعام عشائك كله. يا لك من فتاة رائعة! يمكنك الآن تناول بعض الحلوى".

"لقد حصلت على تقدير امتياز في ثلاث مواد، وجيد جدًّا في مادة واحدة. يا إلهي! إن هذا يجعلني سعيدة للغاية. فلتحاول في المرة القادمة أن ترفع تقديرك من جيد جدًّا إلى امتياز!".

"كان سلوكِك رائعًا اليوم عندما كان عليك الذهاب معي وحضور اجتماع الشركة. إليك 20 دولارًا مكافأة لك لتعرفي كم أنا ممتنة لك".

الأطفال لا يحتاجون إلى ثنائك عليهم، وعليكِ أن تقللي من تقديم الرشاوى لهم أو انتقادهم. تذكري أنه يمكنك انتقاد الأشياء التي يقوم بها أطفالك دون انتقادهم شخصيًّا.

قد يبدو الفرق بين الثناء والتشجيع دقيقًا، لكنه مهم للغاية. الثناء في الواقع يقلل من شعور طفلك بقيمته الذاتية، كما أنه يشير إلى الحب "المشروط"؛ حيث يقول طفلك: "حسنًا، فهمت. يجب أن أكون جيدًا أو أفعل شيئًا جيدًا حتى يحبوني". فمع الثناء، تتم مقابلة كل ما يفعله الطفل بضجة كبيرة وتصفيق حاد. (يلاقي الابن البكر بشكل خاص هذا المصير). هذا يرسخ في ذهن الأطفال فكرة أنهم إذا بذلوا القليل من الجهد، فسيبدي الوالدان إعجابهما بهم، وسيحصلون على بعض الثناء.

وكم من المدهش أننا نحن الآباء قد نفتقر إلى البصيرة حين نغرق أطفالنا بالثناء الذي يمنحهم شعورًا غير واقعي بقيمتهم الذاتية ومكانتهم في هذا الكون.

تحدثت الأسبوع الماضي مع طالب في السنة النهائية في المرحلة الثانوية، كان لاعب كرة قدم، لكنه لم يكن لاعبًا أساسيًّا، ولم يكن يلعب كثيرًا، وهو ما أثر على مستواه ولياقته بالسلب.

الثناء في الواقع يقلل من شعور طفلك بقيمته الذاتية، كما أنه يرسخ فكرة الحب "المشروط".

فسألته: "إذن وماذا بعد؟ هل ستكمل الدراسة؟ أم ستبحث عن أي عمل؟".

فأجاب قائلًا: "لا، أنا أستعد للانضمام إلى الدوري الوطني".

بدت الدهشة الشديدة على وجهي؛ فلكي يتمكن أي شخص من اللعب في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية، يجب أن يكون ماهرًا للغاية. كان ذلك الشاب غير واقعي تمامًا، لكن هل تعلم لماذا؟ كان والده يثني عليه وعلى طريقته في اللعب كثيرًا حتى إنه قد اكتسب أفكارًا مغلوطة عن نفسه.

سيمنحه الواقع جرعة سريعة من الحقيقة... قريبًا جدًّا.

لكن التشجيع يركز على الفعل؛ حيث يركز على جهود طفلك، وشعوره بالمسئولية، والمثابرة، ويبدي تقديرًا للتقدم، ومن بين عبارات التشجيع ما يلي:

"أنا متأكد من أن بإمكانك التعامل مع الأمر".
"أنا سعيدة لرؤيتك تستمتع بالتعلم".
"أعجبني حسن تصرفك، فالمطبخ يبدو رائعًا".
"يا إلهي! لقد بدأت تفهم الأمر".
"يبدو أنك قضيت وقتًا رائعًا في المباراة اليوم".
"يبدو أن التدريبات الإضافية تؤتي ثمارها حقًّا، تهانينا!".
"ما شعورك الآن؟ لقد قطعت شوطًا طويلًا ".

التشجيع يدفع الطفل إلى تنمية سلوكه الإيجابي، حيث يجعله يعرف أنك تحبه دون قيد أو شرط، كما أنه يحثه على التقدم والإبداع.

على سبيل المثال، سمحنا لابننا المبدع "كيفن" برسم شخصيات علاء الدين المفضلة لديه في جميع أنحاء غرفة نومه في منزلنا في نيويورك. "غرفة علاء الدين" لا تزال موجودة حتى يومنا هذا. كما

رسم أيضًا شخصية تينكر بيل التي كانت معلقة على حوائط غرفة أخته الصغرى "هانا".

هل كان من السهل علينا كآباء التعامل دائمًا مع ميوله الإبداعية؟ لا؛ فقبل أيام قليلة، أرسل لي "كيفن" رسالة بريد إلكتروني يقول لي فيها: "أبي، هل تذكر عندما كنت أغيب من المدرسة لأبقى في المنزل؟ عندما كنت أختلق الأعذار فقط لأتمكن من مشاهدة برنامج المسابقات الشهير *The Price Is Right* نظرًا لأنني كنت أحب برامج المسابقات كثيرًا"؟ حسنًا، لقد اشترت شبكة تليفزيونية كبيرة فكرتي للتو...".

5. جعل العواقب الطبيعية والمنطقية تصبح حلفاءك

هناك في الحياة عواقب طبيعية ومنطقية لأي حدث؛ إذن لماذا لا تدع الحياة تقوم بالعمل نيابة عنك؟

فيما يلي بعض النتائج الطبيعية:

- إذا كنت تجري في الوقت الذي يجب أن تمشي فيه، فقد تنزلق وتنجرح ركبتك.
- إذا بقيت لوقت متأخر تتصفح الفيسبوك، فلن تشعر بأنك على ما يرام في المدرسة في اليوم التالي.
- إذا حاولت اللعب مع كلب لا تعرفه، فقد تتعرض للعقر.

العواقب المنطقية مختلفة بعض الشيء؛ حيث يقوم ولي الأمر الحكيم بوضع عواقب منطقية في وقت مبكر من خلال التحدث مع الطفل حول ما سيحدث إذا لم يقم بمسئوليات معينة. على سبيل المثال:

- إذا رفضت تناول العشاء فسيحصل عليه غيرك؛ أو سيتم إلقاؤه في القمامة وستظل جائعًا حتى الصباح.
- إذا عدت إلى المنزل متأخرًا من منزل أحد الأصدقاء، فلن يمكنك الذهاب إليه في المرة القادمة التي تطلب فيها ذلك.

- إذا نسيت إطعام الطائر الخاص بك؛ فسيجد والدك أو والدتك منزلًا جديدًا له.

حاول الاستفادة من النتائج الطبيعية والمنطقية، وكن على استعداد لتوضيحها، ولكن احذر أن ترتكب الأخطاء التي يرتكبها العديد من الآباء والأمهات وهي تكرار القواعد الأساسية وإعطاء الكثير من التحذيرات والفرص الإضافية.

هدفك هو تعليم طفلك أن العواقب في الحياة حقيقية، وأن الحياة لا تمنح دائمًا فرصة ثانية، ولا يجب عليك أيضًا فعل ذلك.

يرغب الآباء في أن يشعر طفلهم بالندم إذا ارتكب خطأ. في بعض الأحيان عندما يقول الطفل: "أنا آسف"، فإنه يبدي الندم حقًّا، لكنه أحيانًا أخرى يقول ذلك لأنه عرف أن الاعتذار السريع يخلصه من العواقب السلبية التي ستتبع ذلك.

إذن كيف تعرف أن طفلك يبدي ندمًا حقيقيًّا؟

إذا كان طفلك يخالف باستمرار القاعدة نفسها ويقول فقط: "آسف"، فهو يبدي الندم فقط لكيلا تعاقبيه، وحجته في ذلك هي: "ما دمتُ أقول "آسف"، فسوف أفلت من العقاب".

أما مع استخدام أسلوب التأديب الواقعي، عندما يخالف الطفل قاعدة ما أو يسيء التصرف، يتم التعامل مع الموقف على الفور؛ حيث يتم إخبار الطفل بالخطأ الذي ارتكبته، ولماذا يعد ما قام به خطأ، ويتم منحه فرصة للشعور بالندم، وقول: "أنا آسف".

. ورغم ذلك، وسواء اعتذر الطفل أم لا، لا تزال هناك عواقب للسلوك الذي قام به. نعم يمكن للطفل بل وينبغي عليه أن يطلب السماح ممن أساء إليه. وبالطبع يمكنك أن تسامحي طفلك، لكن لا تجعل مجرد قول كلمة "أنا آسف" أداة لإعفاء الطفل من العقاب.

فبالرغم من اعتذاره، لا يزال طفلك لا يستطيع الذهاب إلى منزل صديقه، ولا يزال ابنك الأكبر غير قادر على أخذ السيارة، كما أن ابنتك

ما زالت تفتقد الامتياز الذي كانت تتمتع به كثيرًا. وما زال على ابنك أن يدفع مقابل النافذة التي كسرها عندما قام ببعض التصرفات الغريبة ولعب دور النجار وحاول إصلاح نافذة جاركم المسن الذي لا يقبل سوى الكمال في كل شيء.

نعم، قد يبدو الأمر صعبًا بالنسبة لك، لكن تذكر أن هدفك بعيد المدى هو مساعدة طفلك على تعلم كيفية التصرف بشكل جيد في الحياة الواقعية... حتى عندما لا تكون بجانبه لمراقبته.

عندما تسمح للتأديب الواقعي بتولي الأمر، يمكنك أن تظل هادئًا، وتدع الأمور تدخل حيز التنفيذ على أرض الواقع.

هدفك بعيد المدى هو مساعدة طفلك على تعلم كيفية التصرف بشكل جيد في الحياة الواقعية... حتى عندما لا تكون بجانبه لمراقبته.

يركز أسلوب التأديب الواقعي على مساعدتك على التحكم في انفعالاتك بدلًا من جعلها هي من تتحكم فيك. من الواضح أن تحقيق هذا الأمر نظريًّا أسهل من تحقيقه عمليًّا خاصة عندما يقوم طفلك البالغ من العمر 6 سنوات بتحطيم الزهرية المفضلة لديك، أو أن يُحدث طفلاك التوأمان المتصارعان ثقبًا في الجدار الحجري في منزلك، أو يأتي طفلك البالغ من العمر 12 عامًا متأخرًا وهو متباهٍ بنفسه، أو تجد طفلك ذا السنوات الأربع يحمم أخته ذات العامين في المرحاض.

في أي موقف يبدأ فيه ضغط دمك في الارتفاع، من الحكمة دائمًا أن تستغرق بضع دقائق للتفكير فيما يحدث بالضبط وما يجب القيام به. ستحتاج أحيانًا إلى إبعاد نفسك أو أطفالك عن الموقف في وقته. خاصة إذا كنت قد عانيت أية علاقة مسيئة في الماضي، فإن أخذ مهلة بسيطة أولًا - تذكر "توقف، فكر، استمع"؟ - من شأنه أن يساعدك على تقليل احتمالية التصرف بغضب فقط. خلال هذه المهلة، قم بتقييم ما كنت ستقوله وتفعله عادة، وبمجرد أن تهدأ، قرر أن تدع الواقع يتولى الأمر بدلًا من ذلك.

نصائح إضافية

أساسيات مهارات التواصل

دون تواصل جيد، ستكون لتقنيات التأديب الواقعي العملية نتائج محدودة. ستساعدك المبادئ السبعة التالية على التواصل بشكل فعال مع أطفالك:

1. *فكر قبل أن تتكلم*. احرص على تقبل أطفالك دون قيد أو شرط قدر الإمكان، وهذا يعني تقبل أفكارهم ومشاعرهم وعالمهم. بعض أفضل العبارات التي يمكن أن تجعل أطفالك يصارحونك بمشاعرهم، هي على سبيل المثال: "أتعلم يا عزيزي؟ قد أكون مخطئًا، لكن..."، و"يمكن أن يكون تصرفي في هذا الموقف غريبًا، ولكن..."، هذه الكلمات القليلة لها تأثير كبير في جعل أطفالك في حالة مزاجية متفتحة ومتقبلة. عندما لا تتحدث معهم بنبرة صارمة، فمن المرجح أن يستمعوا إلى ما تريد قوله.

2. *أكد الجوانب الإيجابية*. اجعل الثناء والتشجيع جزءًا طبيعيًّا من محادثتك مع أطفالك. في أثناء تفاعلك مع أطفالك، يكون التأكيد على الجوانب الإيجابية سهلًا مثل التأكيد على الجوانب السلبية، لكنه يعطي نتائج أفضل كثيرًا.

إذا كانت ابنتك تمارس رياضة الجمباز، وحصلت على نتائج جيدة في ثلاثة اختبارات ونتائج ضعيفة في اختبار واحد، فيمكنك أن تقول لها: "في تلك الاختبارات التي سجلتِ فيها نتائج جيدة جدًّا، بدا أنك كنت تقضين وقتًا رائعًا، وتستمتعين بوقتك حقًّا. لقد قمت بعمل جيد، تهانينا".

ليست هناك حاجة حتى لذكر ذلك الاختبار الذي كان أداؤها سيئًا فيه. إنها تعرف ذلك جيدًا. إذا تحدثت عن الأمر بنفسها، فيمكنك أن تقول لها: "نعم، كان ذلك الاختبار أكثر صعوبة بالنسبة لك، لكن استمري في التدريب الجاد"، ثم عد مرة أخرى إلى حديثك

الإيجابي، وقل لها: "لكنني أعتقد أنك قد أبليت بلاءً حسنًا في الاختبارات الأخرى خاصة في اختبار عارضة التوازن".

3. *تعامل مع السلبيات بطريقة واقعية*. إذا عاد طفلك البالغ من العمر 4 سنوات ومعه شيء لا يخصه، ومن الواضح أنه أخذه من شخص آخر، فلا تلق عليه محاضرة أو تتعامل معه كأنه قد أصبح فجأة أخطر مجرم في العالم، وقل له فقط: "هذه الأشياء ليست ملكك، دعنا نعدها إلى مالكها".

ثم أمسك "نيت" الصغير من يده، وقده إلى الحضانة مرة أخرى، واطلب منه إعادة الشيء الذي أخذه من أحد أصدقائه، واطلب منه أن يقول إنه آسف لأخذ ذلك الشيء، وإنه لن يفعل ذلك مرة أخرى، لكن لا تعتذر نيابة عنه. وفي طريق عودتكما إلى المنزل، قل له بعض العبارات من قبيل: "أنا متأكد من أنك تشعر بالرضا لإعادة ذلك الشيء لصاحبه مرة أخرى، لماذا لا نذهب للعب على الأرجوحة لبعض الوقت؟" من خلال القيام بذلك، فإنك تجعله يدرك أنك لا تركز على الحدث باعتباره شيئًا كبيرًا في حياته، وتُظهر له أنك ما زلت تحبه وتتقبله.

4. *اقضِ بعض الوقت مع طفلك بمفردكما*. إن قضاء وقت خاص مع طفلك يعني أنك تهتم به حقًّا. يعد القيام بذلك كل أسبوع أمرًا صعبًا بالنسبة للكثير منا، مع وجود العديد من الأطفال وجداول العمل الممتلئة، لكن تخصيص كل والد من الوالدين لبعض الوقت ليقضيه مع كل طفل له أهمية قصوى. لا يمكنك التعرف على طفلك دون قضاء الوقت معه.

5. *قل لطفلك: "أنا أحبك وأهتم بأمرك"، حتى عندما لا يعجبك ما يفعله طفلك*. يمكنك أن تقول له ببساطة بعض العبارات من قبيل:

"أريد منك أن تعرف أنني لا أكون سعيدًا على الإطلاق عندما تتحدث معي بهذه الطريقة. إنني أحبك وأهتم بأمرك كثيرًا لدرجة أنني أستاء كثيرًا عندما تتحدث معي هكذا. أعلم أنك مستاء، لكنني لا أعتقد أننا يجب أن نتحدث بهذه الطريقة مع بعضنا، حتى عندما نكون غاضبين. ما رأيك في ذلك؟".

"هل تعرف لماذا صرخت فيك بصوت عالٍ لكي تتوقف عندما كنت تجري في الشارع؟ لأنه إذا صدمتك سيارة وقتلتك، فسأحزن حزنًا شديدًا. إنني أحبك كثيرًا ولا أرغب أن يحدث لك شيء كهذا على الإطلاق".

عندما يسيء الطفل التصرف، يكون الغضب شعورًا طبيعيًّا؛ لذا لا تخف من التعبير عنه، لكن ركز على الفعل وليس على طفلك.

6. *عندما تغضب وتعنف أطفالك، اطلب منهم الصفح*، فهذا من شأنه أن يحقق شيئين، أولاً، ستتواصل بشكل أفضل كثيرًا معهم. ثانيًا، سوف تصبح نموذجًا يُحتذى به في الاعتذار، وقل: "أنا آسف، أرجوك سامحني"؛ ومن ثم تساعد أطفالك على تعلم هذا الفن الصعب. عند الاعتراف بأخطائك، ابدأ عباراتك بكلمات من قبيل:

"لقد كنت مخطئًا".

"أنا مدين لك باعتذار".

"لقد أسأت الحكم".

"لم أفكر في الأمر جيدًا".

تُظهر كل هذه العبارات لأطفالك شفافيتك واستعدادك للاعتراف بأخطائك، لا تظن أن ذلك التصرف يفقد أطفالك احترامهم لك، بل إن العكس هو ما سيحدث.

7. *ضع في اعتبارك أن النتائج لا تكون واضحة دائمًا على المدى القصير*، فتربية الأبناء أمر ممتد ومستمر مدى الحياة. إذا كان طفلك لا يستجيب دائمًا للتأديب الواقعي، فلا تستسلم، وسوف تؤتي هذه الطريقة ثمارها على المدى الطويل.

6. قل "أنا أحبك" مرارًا وتكرارًا

كم مرة قلت لطفلك في الفترة الأخيرة: "أنا أحبك"؟ بالنسبة لأولئك الذين نشأوا في منازل لم يكن الآباء فيها يرددون على مسامع أطفالهم هذه العبارة بسهولة، قد يكون من الصعب عليهم مشاركة مثل هذه الأفكار والمشاعر الحميمة.

لديَّ خمسة أطفال. لا أستطيع أن أتذكر يومًا في حياة أي منهم، عندما كنت على تواصل معهم، أنني لم أقل لأحدهم فيه: "أنا أحبك". لم أخبرهم فقط، بل كنت أبرهن لهم على حبي.

كيف يمكنك إظهار حبك لهم؟

- قوِّم أخطاءهم بكل حب عندما يكونون بحاجة إلى ذلك.
- عانقهم كثيرًا؛ فقوة اللمس لها تأثير فعال للغاية.
- أظهر اهتمامك بالأمور التي يهتمون بها.
- امنحهم الحرية في اتخاذ قرارات مناسبة لأعمارهم وثق بهم لاتخاذ قرارات جيدة.
- امنحهم الحرية لتجربة الفشل، مع توفير بيئة آمنة لهم داخل منزلك.

7. تحديد الأولويات

في الأسر الأمريكية اليوم، نجد أن جميع أفراد الأسرة لا يمتلكون الكثير من الوقت؛ فسواء كانت الأسرة تتكون من الوالدين والأطفال، أو والد واحد فقط، فمن المرجح أن كلا الوالدين يعمل ويعود إلى المنزل وهما يشعران بالإرهاق الشديد؛ لكن ما زالت هناك بعض المهمات التي يجب القيام بها مثل إعداد العشاء (أو تناول بعض الوجبات السريعة)، والقيام بعمل الواجبات المنزلية، وعدد لا يحصى من المهمات الأخرى التي يجب إنجازها، مثل التأكد من أن الابن البالغ من العمر 11 عامًا قد نظف أسنانه بالفعل. والأسوأ من ذلك أن الوالدين يقضيان جزءًا من الليل في توبيخ أطفالهما لعدم قيامهم بمسئولياتهم... ثم يستيقظون وهم يشعرون بالذنب حيال ذلك في الصباح.

أخبرتني إحدى الأمهات ذات مرة كيف أنها تعاني شعورًا كريهًا بعد صراخها في وجه أطفالها في الليلة السابقة، حيث قالت لي: "إنني أعمل يا دكتور ليمان في العلاقات العامة، حتى إنني حصلت على جائزة من شركتي العام الماضي، لكنني لا أستطيع حتى أن أتواصل مع أطفالي دون التذمر والصراخ، فما المشكلة التي أعانيها؟".

كانت تشعر مثل العديد من الأمهات كأنها تكافح للسباحة ضد التيار، وبدا الموت خيارًا جيدًا بالنسبة لها في العديد من الأيام.

قبل سنوات، أجريت استطلاع رأي بسيطًا لمجموعة كبيرة من الأمهات، حيث طلبت منهن كتابة أهم الضغوطات التي تواجههن في الحياة، وجاءت إجاباتهن كالآتي (1) الأطفال (2) ضيق الوقت (3) الزوج (أو عدم وجود زوج). والنساء اللواتي أتحدث إليهن اليوم يذكرن الإجابات الثلاث نفسها بالترتيب نفسه.

عندما تعانين الكثير من الضغوطات، ستقولين أشياء لا تقصدينها، ولكنْ هناك حل سهل لتخفيف بعض من هذه الضغوطات وهو قول كلمة لا.

يجب أن تقومي بالتوقف عن القيام ببعض الأشياء التي تقومين بها، أي تلك الأشياء التي تتطوعين لعملها ولا تصب في مصلحة عائلتك. هل أنت حقًّا بحاجة للتطوع في ثلاث مجموعات مدنية؟ ألا يستطيع أحد آخر غيرك تزيين المعرض النسائي؟ إذا كان عليكِ صنع حلوى الخريف في رياض الأطفال، فهل يجب أن تكون عبارة عن كعكات سكر مزينة يدويًّا على شكل قرع عسلي، أم أن بعض الحلوى البسيطة قد تؤدي الغرض؟ ولماذا تسعين باستمرار إلى إعادة انتخابك لأي منصب مثل . . . حسنًا أي شيء؟

هناك حل سهل لتخفيف بعض من هذه الضغوطات؛ وهو قول كلمة لا.

لا أحد يتحكم في وقتك غيرك؛ لذا عليك أن تعيدي النظر في الأعمال التي تطوعتِ للقيام بها. أطفالك سوف يكبرون بسرعة. ويعد ترك بصمة إيجابية لا تمحى في حياتهم أولوية قصوى تتفوق على أي شيء آخر خارج عائلتك.

8. تعليم الأطفال حسن التمييز

يولد الأطفال دون أن تكون لديهم قدرة على التمييز، بل ولدوا للأسف بما هو عكس ذلك، أي القدرة على الانغماس في أي شيء دون تفكير، وهو أمر قد يعرضهم للخطر في المواقف الاجتماعية. ضع مجموعة من الأشخاص معًا ويمكن أن يحدث أي شيء. (والدليل جميع أعمال الشغب الأخيرة في المدن في جميع أنحاء الولايات المتحدة). فمن دون حسن التمييز، يمكن لطفلك أن يتأثر بسهولة برأي الجمهور.

استعن بتجارب الحياة الواقعية والأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي والأحداث التي وقعت في المدرسة ومع الأصدقاء لتوقع السيناريوهات المحتملة. اسأل طفلك: "إذا حدث لك هذا، فماذا ستفعل؟". وناقش إجاباته. وكما قلت سابقًا، أحد أهم المجالات اليوم والتي يفتقر فيها

الأطفال إلى حسن التمييز هي وسائل التواصل الاجتماعي. إنهم ببساطة لا يدركون أنه بمجرد أن يصبح أي شيء رقميًّا، فإنه يظل في السجلات إلى الأبد، ويمكن لأي شخص الوصول إليه تقريبًا، ويتضمن ذلك الجدة وأعضاء لجان القبول في الكليات وصاحب العمل المستقبلي.

هذا هو السبب في أن تعليم طفلك حسن التمييز هو إحدى أعظم الهدايا وأكثرها احتياجًا التي يمكنك تقديمها له لإعداده للحياة خارج عشك الصغير. فدائمًا ما كنت أقول لأبنائي: "إذا لم تسر الأمور على ما يرام معكم، وشعرتم بأنكم في ورطة، فلا تترددوا في الاتصال بي على الفور. سآتي إليكم، دون أن أطرح عليكم أي أسئلة".

قد يتمكن أطفالك من التمييز في بعض الأحيان، وقد لا يتمكنون من ذلك في أحيان أخرى، ومع ذلك يتعين عليك دعمهم؛ لأن بعض العواقب - مثل تلك الناتجة عن القيادة تحت تأثير الكحول - لا يمكن تفاديها.

9. تعليم الأطفال تنفيذ الأوامر

لا يقوم معظم الأطفال اليوم بتنفيذ الأوامر؛ لأنهم لم يتعلموا أهمية ذلك. على سبيل المثال، بينما كنت تسيرين بجوار المطبخ، لاحظت أنه لا تزال هناك بعض الفوضى؛ حيث كان ابنك يستضيف بعض أصدقائه منذ بضع ساعات، فتتمتمين: "لقد قلت له خمس مرات أن يقوم بتنظيف تلك الفوضى، لكنه لم يفعل ذلك".

والأسوأ من ذلك أنه يجلس في غرفة المعيشة يلعب ألعاب الفيديو دون مبالاة.

فتبدين استياءك، قائلة: "حسنًا، من الأسهل أن أقوم بذلك بنفسي"، أنت متعبة للغاية، ولا يمكنك الدخول في معركة، كل ما تريدينه هو الذهاب للنوم.

لكن ما الذي تعلمه ابنك من ذلك؟ أنه إذا لم ينفذ ما طلبته منه، فستقومين أنت بالمهمة نيابة عنه.

يبدو أن كل شيء آخر أسهل من التأديب الواقعي، التذمر والصراخ في وجه طفلك أسهل، والقيام بالعمل بنفسك أسهل، وترك الأمر يمر هكذا أسهل.

يستغرق تعليم الأطفال تنفيذ ما طُلب منهم وقتًا طويلًا، لكنه وقت مثمر يتم استغلاله بشكل فعال حيث يعزز حس المسئولية لديهم في المستقبل.

تسع طرق لتكوني أفضل صديقة لطفلك

1. حافظي على اتساق أفعالك مع أقوالك.
2. ركزي على العناصر الثلاثة الأساسية لكل طفل وهي القبول، والانتماء، والكفاءة.
3. كوني مستمعة نشطة.
4. اعترفي بأخطائك.
5. كوني الحامي والصديق والمشجع لطفلك.
6. امنحي طفلك خيارات تتناسب مع عمره، وصممي على أن يقوم بتنفيذ أوامرك.
7. اجعلي أسلوب التأديب الخاص بك يتناسب مع الخطأ الذي ارتكبه الطفل، ودعي الواقع يتول الأمر
8. أعدي طفلك لمخاطر الحياة.
9. أظهري لطفلك دائمًا الحب غير المشروط.

التربية تكون خطوة فخطوة

إذا ما نظرت إلى إحدى دور العبادة القديمة والجميلة، فقد تنسى أحيانًا أنها بنيت بوضع حجر فوق حجر وليست مرة واحدة، لكن مثل هذا المبنى العتيق قد قام على أساس متين. فيما يتعلق بطفلك - بغض النظر عن عمره - يمكنك القيام بأشياء بسيطة وأساسية للبدء في استخدام أسلوب التأديب الواقعي ليكون بمنزلة حديد التسليح المستخدم في تقوية المبنى الذي تقوم ببنائه، وكل كلمة تشجيع توجهها لطفلك تكون بمنزلة المادة الخرسانية التي تعمل على ترسيخ لبنات حياته بالثقة وتقدير الذات، وهو ما سيؤتي ثماره في كل مرحلة من مراحل الحياة.

من خلال مساعدتك سيتم تأسيس حياة طفلك لتصبح صلبة وقوية. وسيمتلك حسن التمييز، وستكون لديه القدرة على اتخاذ قرارات سليمة بمفرده. ومن خلال دعم العناصر الثلاثة الأساسية (القبول، والانتماء، والكفاءة)، سيتمكن من التعامل مع كل الأمور التي تطرأ في حياته بكل ثقة، فقد اكتسب مناعة ومرونة داخلية تمكنه من التعامل بنجاح مع الأحداث التي قد تؤثر في الآخرين نفسيًّا، لكنه على العكس من ذلك يظل هادئًا، ويواصل العمل. وقد يبدو مستقلًّا، لكنه في الوقت ذاته يبدي تعاطفه مع الآخرين ويقدم المساعدة لهم. وتنشأ لديك ثقة تامة به وبقدراته.

والأفضل من ذلك، أن يناديك هذا الطفل الذي كبر الآن بصديقه وأبيه - أو بصديقتها وأمها - في الوقت نفسه.

إن الذكريات الخاصة بهذه التجارب التي خضتها مع أبنائي تغمر ذهني وأنا أكمل هذا الفصل. أريدكما أيها الوالدان أن تشعرا أيضًا بمشاعر الرضا الغامرة والمتواضعة في الوقت ذاته لمعرفتكما بأنكما قد قمتما بمهمتكما في تربية أبنائكما بشكل جيد.

لا لم تكونا مثاليين، ولا أنا أيضًا، لكننا نستطيع معًا من خلال تطبيق مبادئ التأديب الواقعي، تدريب أطفالنا على العطاء وليس الأخذ. صدقوني، إن عالمنا يحتاج إلى الكثير من هؤلاء الأطفال.

أسئلة مهمة

1. ما الطرق المحددة التي وفرت من خلالها احتياجات طفلك المهمة باستغلال العناصر الثلاثة الأساسية؟ اذكر بعض الأمثلة.

2. فكر في موقف حدث في منزلك في الفترة الأخيرة، كيف يمكن لتذكر تقنية "توقف، فكر، واستمع" أن يساعدك على تغيير حوارك مع أطفالك؟

3. كيف تغرس في نفوس أطفالك الفخر بالملكية في منزلك وعائلتك؟ قم بالتفكير في بعض الطرق، واطلب من أطفالك أيضًا التفكير في بعض الطرق، إنهم مبدعون بشكل مذهل.

4. ما الفرق بين الثناء والتشجيع؟ ما الذي استخدمه والداك معك أثناء تربيتك؟ ما الطرق التي يمكنك من خلالها تشجيع كل طفل من أطفالك هذا الأسبوع، ربما قد يكون التفكير في ميول كل منهم أداة مساعدة للقيام بذلك؟

5. كيف يمكنك الاستفادة من النتائج الطبيعية والمنطقية لسلوك أطفالك؟

6. هل من السهل عليك أن تقول لأطفالك: "أنا أحبكم"؟ لم، ولم لا؟ كيف تظهر لهم أنك تحبهم؟ فكر في كل طفل من أطفالك. هل طرقك في إظهار الحب تتناسب بشكل جيد مع شخصياتهم المتفردة؟

7. ما مدى ارتفاع مستوى التوتر والضغط لديك، على مقياس من 1 (منخفض جدًّا) إلى 10 (أشعر بالرغبة في الصراخ كل دقيقة)؟ ما الأشياء التي يجب أن ترفض القيام بها؟

8. فيما يتعلق بمهارات التواصل الخاصة بك، ما أداؤك في الجوانب التالية؟ وكيف يمكنك أن تتطور فيها؟

- فكر قبل أن تتكلم.
- أكد الجوانب الإيجابية.
- تعامل مع السلبيات بطريقة واقعية.
- اقضِ بعض الوقت مع طفلك بمفردكما.
- قل لطفلك: "أنا أحبك وأهتم بأمرك" حتى عندما لا يعجبك ما يفعله طفلك.
- عندما تغضب وتعنف أطفالك، اطلب منهم الصفح.
- ضع في اعتبارك أن النتائج لا تكون واضحة دائمًا على المدى القصير.

كلمة تشجيع

الأطفال مثل مادة خرسانية رطبة ولا تملك سوى القليل من الوقت الثمين لتشكيلهم ليصبحوا أشخاصًا مسئولين وودودين؛ فالتأديب والتهذيب ليسا شيئين تمنحهما لأطفالك، بل هما الطريقة التي اخترت أن تعيش حياتك وفقًا لها. ينظر أطفالك إليك باعتبارك قدوة لهم يحتذون بها، وهو ما يعد ثناءً عظيمًا، إذا ما فكرت في الأمر. وهذا هو سبب أهمية ما تفعله أثناء وجودهم في منزلك؛ لأنه لا يسهم فقط في تشكيل أطفالك فحسب بل *أطفالهم* كذلك أي أحفادك، والأجيال القادمة كذلك.

هل يمكنك حقًّا *اتخاذ* القرارات نيابة عن طفلك؟ لا، ولكن يمكنك القيام بالأشياء بشكل مختلف بحيث عندما لا يقوم باتخاذ القرارات بنفسه، لا تكون هناك أية مكافأة له. والأفضل من ذلك، أنك لن تضطر إلى محاولة إرضائه وتسليته بشتى السبل، فعندما يصبح واقع الحال هو المعلم، لن تضطر إلى إلقاء المحاضرات عليه أيضًا، بل ستتولى العواقب الطبيعية والمنطقية المهمة نيابة عنك.

وتذكر أنك لو كنت تشعر بالوحدة والإرهاق في الوقت الحالي، فأنت لست وحدك. فهناك الملايين من الآباء والأمهات في موقفك نفسه، إذن فلماذا لا تنمون مهاراتكم في تربية الأبناء معًا؟ لماذا لا تسأل الآخرين

عن الأمور التي لاقت نجاحًا معهم، وعن تلك التي لم تنجح، والسبب وراء ذلك؟ وسواء كنتم تتحدثون وجهًا لوجه أو عبر الإنترنت، اذكر بعضًا من مواقف حياتك الواقعية لهم، واسألهم عن كيفية تعاملهم معها.

لا تنس أيضًا أنه يوجد بجانبك صديق على استعداد تام لمساعدتك وهو أنا. اكتب لي سؤالًا على موقع الفيس بوك، وسأسعد بالإجابة عنه، وتقديم المساعدة لك. استمع إلى المدونات الصوتية الخاصة بي. تعمق في مواضيع محددة تهمك أكثر من خلال الاطلاع على الكتب الأخرى التي قمت بتأليفها (ستجد إشارة لبعضها فيما بعد)، فأنا أركز على مساعدة كلا الوالدين في وضع خطة لا تمكنهم فقط من الاستمرار، بل تمكنهم أيضًا من تحقيق التقدم في هذه اللعبة المجنونة التي تسمى الحياة.

العالم يسير بسرعة فائقة بكل تأكيد، ويبدو أن الوقت ينفد من بين أيدينا جميعًا، كما أن البيئة التي نعيش فيها تتغير بسرعة كبيرة، وللأسف كثير من هذه التغيرات لا تكون للأفضل، ولكن في خضم كل هذه الاضطرابات، يمكن أن يظل شيء واحد ثابتًا، وهو علاقتك بطفلك. لا تعتقد أن عليك فعل كل شيء، أو أن تكون كل شيء، بل كل ما عليك فعله فقط هو القيام ببعض الأشياء الأساسية بشكل جيد. إذا اتبعت مبادئ التأديب الواقعي، فسوف تتمكن من تربية أشخاص بالغين أصحاء ومتزنين.

عندما كانت ابنتي "هانا" في الثالثة عشرة من عمرها، تم تكليفها هي وزملاءها في الفصل بتشبيه آبائهم ببعض الأشياء. شبَّه معظم الأطفال آباءهم بالصخور، ثم تابعوا شرح الصفات التي يحملها آباؤهم وتشبه صفات الصخور، لكن "هانا" كتبت:

أبي مثل المثلجات،
ورقيق، ولين، وثابت ومتماسك ولذيذ،
وله نكهات مختلفة، رائع، وملون، ولذيذ،
ومنعش مثل نسيم الصيف البارد،

لا تمل منه أبدًا،
يأتي دائمًا بإضافات مختلفة،
يجعلني سعيدة بتلك الإضافات المختلفة،
يأتي في علبة حافظة ويتوقع مني أن أحافظ على نفسي
وهناك دائمًا المزيد.

عندما قرأت كلماتها هذه لم أستطع تمالك دموعي؛ فقد أخبرتني قصيدتها بأنه حتى مع كل أخطائي، كنت أفعل شيئًا صحيحًا كأب، لقد رأت ابنتي قلبي وحبي وشخصيتي الحقيقية، ونتيجة ذلك؛ أصبحت حياتنا العائلية مليئة بنكهات "مثيرة وملونة ولذيذة".

يجب ألا تكون حياتك العائلية مرهقة أو مملة، بل يمكن أن تكون مثيرة وملونة ولذيذة. يمكنك تهيئة الأجواء المنزلية المناسبة التي يحب أطفالك العودة إليها، حتى عندما يكونون خارج عشك.

يا عزيزي وعزيزتي الوالدين، كل منكما فريد من نوعه، ولا أحد يعرف أطفالكما أفضل منكما، ومع منحهم الاحترام والحب غير المشروط وبعض التأديب الواقعي، ستندهشان من المكانة التي ستصلان إليها مع أطفالكما في غضون شهر أو سنة أو خمس سنوات أو حتى عشر سنوات.

أستطيع أن أرى ابتسامتك تعلو وجهك بالفعل من الآن.

أفضل 10 طرق تمكنك من تنشئة عقل طفلك دون أن تفقد عقلك

1. حافظ على اتساق أفعالك مع أقوالك.
2. احذف بعض الكلمات مثل *المكافأة والعقاب* من قاموسك، وأضف بدلًا منها كلمات أخرى مثل *التشجيع والتهذيب*.
3. اجعل أسلوبك في التعامل مع الحياة هو التفاعل وليس رد الفعل، فالاحترام يبدأ من عندك أنت.
4. اجعل الواقع هو من يتولى زمام الأمور بدلًا منك.
5. أوقف صراعات السلطة قبل أن تبدأ بعدم المشاركة في اللعبة.
6. ابقَ هادئًا، وسيطر على الأمور.
7. لا تضخم الأمور وتعطها أكثر من حجمها.
8. لا تفرِط في تدليل طفلك لمجرد شعورك بالذنب.
9. كن صديق طفلك دون الخضوع له.
10. شاهد عالم طفلك من خلال عينيه، وافهم وجهة نظره.

ملاحظات

1. Eugene V. Beresin. "The Impact of Media Violence on Children and Adolescents: Opportunities for Clinical Interventions," American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. accessed October 1. 2016. http://www.aacap.org/aacap/medical_students_and_residents/mentorship_matters/developmentor/the_impact_of_media_violence_on_children_and_adolescents_opportunitie_for_clinical_interventions.aspx.

2. Olivia Bahou. "21 Celebrities Who Don"t Use Social Media," *InStyle*. April 3. 2016. http://www.instyle.com/celebrity/celebrities_who_dont_use_social_media.

3.Taken from Rudolf Dreikurs and Margaret Goldman. "Adlerian Child Guidance Principles." Alfred Adler Institutes of San Francisco & Northwestern Washington. accessed November 10. 2016. http://www.adlerian.us/guid.htm.

4. Tina Cormier. "Faculty Spotlight: Erik Hurst," Becker Friedman Institute for Research in Economics. July 1. 2016. https://bfi.uchicago.edu/news/scholar_profile /faculty_spotlight_erik_hurst.

نبذة عن الدكتور كيفين ليمان

هـو طبيـب نفسـي شـهير عالميًّـا، وضيـف دائـم علـى البرامـج الإذاعيـة والتليفزيونية، ومحاضـر ومعلم يتسـم بأسـلوبه المرح. قام **الدكتور كيفين ليمـان** بتثقيـف ومحاضـرة الجماهيـر فـي جميع أنحـاء العالـم من خلال تدريس مبادئ علم النفس المنطقي بأسلوب مرح وفكاهي شيق.

قـام الدكتـور ليمـان - مؤلـف الكتـب التـي حققت أعلـى المبيعـات وفقًا لجريـدة نيويـورك تايمـز، والحاصل علـى العديد من الجوائز لمـا يزيد على 50 كتابًا، بمـا فـي ذلـك *The Birth Order Book* و*Have a New Kid by Friday*، و*Sheet Music* - بإجـراء آلاف المكالمـات المنزليـة مـن خـلال البرامـج الإذاعيـة والتليفزيونيـة، بمـا فـي ذلـك برامـج Fox & Friends، و*The Real Story*، و*The View*، و*The Morning Show* على شـبكة فوكس، و*Today*، و*Morning in America*، و*The 700 Club*، و *The Early Show* علـى شـبكة *CBS*، و *Janet Parshall*، ولقـاءات على شـبكة *CNN*، وبرنامج *Focus on the Family*. كما عمل الدكتور ليمان طبيبًا نفسيًّا عائليًّا مسـاهمًا في برنامج *Good Morning America*، وألقى كثيرًا من المحاضرات للطلبة في المدارس ولمجموعات من الرؤسـاء التنفيذيين وموظفي الشـركات، بما في ذلك شركات ضمن قائمة فورتشن 500 وغيرها مثل منظمة واي بي أوه، ورابطة دي آر تي واجتماعها السنوي للشخصيات بالغة الأهمية.

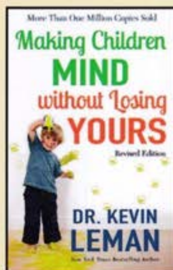
وتشمل الجهات المهنية التي ينتمي إليها الدكتور ليمان الجمعية الأمريكية لعلم النفس، والاتحاد الأمريكي لفناني التليفزيون والإذاعة، وجمعية أمريكا الشمالية لعلم النفس الأدلري. كما أنه حصل على جائزة الخريجين المتميزين عام (1993) والدكتوراه الفخرية في الآداب الإنسانية عام (2010) من جامعة نورث بارك، وحصل على درجة البكالوريوس في علم النفس، ثم درجتي الماجستير والدكتوراه، كما حصل على جائزة إنجاز الخريجين عام (2003) من جامعة أريزونا. وهو أيضًا مؤسس ورئيس مجلس إدارة أكاديمية ليمان للتميز (www.lemanacademy.com).

يعيش الدكتور ليمان - ابن مدينة ويليامز فيل، نيويورك - وزوجته ساندي في مدينة توسان بولاية أريزونا، ولديهما خمسة أطفال وأربعة أحفاد.

للمزيد من المعلومات بشأن إمكانية الحصول على محاضرات أو استشارات تجارية أو عن الفعاليات التي يشارك بها دكتور ليمان أو الندوات عبر الإنترنت أو رحلته البحرية السنوية "Wit and Wisdom"، يرجى الاتصال بـ:

الدكتور كيفين ليمان
ص.ب 35370
توسان، أريزونا 85740
هاتف: (520) 797-3830
فاكس: (520) 797-3809
www.birthorderguy.com
www.drleman.com

يمكنكم متابعة الدكتور كيفين ليمان على موقع الفيسبوك على (www.facebook.com/DrKevinLeman)، وعلى تويتر (@DrKevinLeman)، كما يمكنك سماع مدوناته الصوتية المجانية على www.birthorderguy.com/podcast.



لقد تمكنا من معرفة أعدائنا؛ وهم هؤلاء الصغار... المتحدون

إذا كنتِ تبحثين عن طرق لتربية الأبناء وتوجيههم في عالم اليوم المضطرب، والذي غالبًا ما تكون فيه الغلبة لهؤلاء الصغار، فأنت لست وحدك. كيف يمكنك حث الأطفال من جميع الأعمار على اتباع التوجهات الصحيحية، والتصرفات الإيجابية وزرع القيم طويلة الأمد بداخلهم لتستمر معهم طيلة حياتهم؟

إن تربية الأبناء ليست أمرًا سهلًا على الإطلاق، لكنها أبسط مما تتخيلين مع اتباع أساليب الدكتور ليمان العملية والتي تهدف إلى حل المشكلة، وعندئذ سوف تتعلمين كيف:

- تجعلين أطفالك يطيعون أوامرك.
- تستخدمين المبادئ السبعة للتهذيب الواقعي حتى تعم الفائدة عليك وعلى أطفالك كذلك.
- ترسخين القيم التي يجب على أطفالك محاكاتها.
- تجعلين طفلك يتحدث إليك عن طيب خاطر.
- تعودين مرة أخرى إلى تولي زمام الأمور.
- تنشئين أشخاصًا بالغين يتحملون المسئولية ويصنعون الفارق في هذا العالم.
- وأمور أخرى كثيرة.

هل تريدين تنشئة أطفال مهذبين يتحلون بالاحترام، يتمكنون من اتخاذ قرارت جيدة الآن وعلى المدى الطويل؟ يعد هذا الكتاب - الذي تم مراجعته جيدًا من أجل جيل جديد من الآباء والأطفال - بمثابة خطة عمل يمكن لأي من الآباء اتباعها في عملية تربية الأبناء.

وأنا اؤكد لكم ذلك.

الدكتور كيفن ليمان هو الطبيب النفسي والشخصية الإذاعية والتلفزيونية والمحاضر والمعلم المعروف في جميع أنحاء العالم، والذي قام بتثقيف وتسلية الجماهير في جميع أنحاء العالم من خلال تدريس مبادئ علم النفس المنطقي بأسلوب فكاهي شيق. قام دكتور ليمان - مؤلف الكتب الأكثر مبيعًا وفقًا لجريدة نيويورك تايمز، والحاصل على العديد من الجوائز لما يزيد على 50 كتابًا، بما في ذلك The Birth Order Book و Have a New Kid by Friday- بإجراء آلاف المكالمات المنزلية من خلال البرامج الإذاعية والتلفزيونية، بما في ذلك برنامج FOX & Friends, The Real Story, The View, FOX's The Morning Show, Today, Morning in America, The 700 Club, CBS's The Early Show, The 700 club, Focus on the Family and CNN. كما عمل الدكتور ليمان طبيبًا نفسيًّا عائليًّا مساهمًا في برنامج Good Morning America. وهو يعيش هو وزوجته ساندي في مدينة توسان بولاية أريزونا، ولديهما خمسة أطفال وأربعة أحفاد.



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة


ISBN 628-1072-12-098-6
6 281072 120986
282207961

Revell